



500

ЧУДО-МАСОК

для лица
и тела



АКАДЕМИЯ
КРАСОТЫ

❖ 500 ❖

ЧУДО-МАСОК
для лица
и тела

Москва
ЭКМО
2009



УДК 665.5
ББК 51.204.1
К 42

Художник *Е. Панфилова*
Дизайн обложки *М. Назаровой*

Кипа Л. Р.
К 42 500 чудо-масок для лица и тела / Лариса Кипа и Анастасия Славоросова. — М. : Эксмо, 2009. — 320 с.

ISBN 978-5-699-32705-8

Во все времена косметические маски были в числе самых популярных средств по уходу за лицом и телом. И сейчас эти замечательные средства ничуть не уступают ни новомодным кремам, ни дорогостоящим салонным процедурам. Кроме того, маски очень доступны в финансовом плане: для их приготовления можно использовать буквально все съедобное, что есть под рукой, а также глину и другие дары природы. Из книги вы узнаете: как выбрать маску в зависимости от типа кожи и времени года, что необходимо для приготовления маски в домашних условиях, как правильно наносить маску, какие виды масок применяются для лица, шеи, рук, тела, волос. Помимо подробных рецептов приготовления масок, в книге много полезной информации, которая поможет вам определить свой тип кожи и понять, какие маски будут особенно полезны именно вам.

Вы убедитесь: красота — это не обязательно дорого!

**УДК 665.5
ББК 51.204.1**

ISBN 978-5-699-32705-8

© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

Предисловие

Кожа человека устроена так, что требует постоянного ухода и особой заботы для того, чтобы выглядеть молодой, красивой, а значит, быть здоровой. Здоровье кожи можно поддерживать и сохранять при помощи простого, не требующего больших затрат и времени, способа — нанесения масок. Маски на каждый день — отличный вариант решения многих проблем кожи, устранения ее недостатков, дефектов, а также профилактики ее преждевременного старения.

Как известно, кожа постоянно подвергается нежелательному воздействию внешних факторов. При этом без ухода даже нормальный ее тип сохранится недолгое время, что уж тут говорить о состоянии чувствительной, сухой или жирной кожи, о которой не заботятся. Она грубеет, темнеет, доставляет своему обладателю много проблем в виде угревой сыпи, черных точек, камедонов, шелушения, воспалений, болезненных ощущений и, как результат всего этого — раннее появление морщин, обвисание, старение кожи.

Процесс ухода должен быть основан на масках. Современные технологии и многолетний опыт в области косметологии предоставляют сегодня большое разнообразие масок, которые подходят для любого типа кожи, что дает возможность заботиться о ней ежедневно. Маски активно помогают не





только восстановить структуру кожи лица и тела, но и снять общее напряжение, обновить и очистить кожу, восстановить нормальные процессы жизнедеятельности на глубоком уровне эпидермиса и на его поверхности. Многие виды масок можно приготовить самостоятельно. Для этого достаточно знать свой тип кожи и рецепты приготовления масок. Важно отметить, что одни виды масок применяются только в определенное время года или с перерывом в несколько дней, а другие могут использоваться каждый день и круглый год. Это объясняется тем, что в зимнее время кожа человека подвергается интенсивному воздействию холодного воздуха и мороза.

Изменения, происходящие с кожей в зимний период (потрескивание, шелушение и т. д.), требуют применения таких масок, которые помогают устранять эти недуги. В летнее время года «болезни» кожи проявляются в излишней потливости, обильной угревой сыпи, раздражениях, ожогах и т. д. Это происходит из-за продолжительного воздействия солнечных лучей, повышения температуры воздуха, сухого ветра и других неблагоприятных факторов, свойственных этому времени года. Поэтому и виды масок для лица и тела, применяемых в летнее время, по своему воздействию на кожу значительно отличаются от зимних.

Маски, которые можно использовать каждый день, как правило, очищают кожу, питают, тонизируют, обогащают ее кислородом. Все это требуется коже ли-



ца и тела ежедневно, поэтому такие маски лишними не бывают.

Если маски использовать нерегулярно и «баловать» ими лицо лишь изредка, то желаемый результат будет достигнут только при нормальном типе кожи. Во всех остальных случаях кожа вряд ли станет идеальной. Не стоит обвинять маски в слабом воздействии на кожу, утверждая, что они не дают того результата, который описан на упаковке или в рецепте. Вполне возможно, что вы неправильно используете маску. Чтобы маски произвели ожидаемый эффект, их нужно применять в строгом соответствии с рекомендациями на упаковке или в рецепте, т. е. 1—2 раза в неделю, ежедневно в течение месяца и т. д.

В настоящее время существует огромный выбор масок, которые можно применять и для молодой кожи, хотя многим кажется, что она не нуждается в столь тщательном уходе. Это мнение неверно. Именно благодаря заботе о молодой коже с помощью масок она долго остается здоровой и красивой, а с возрастом доставляет минимум проблем и делает нас визуально моложе. Кроме того, важно помнить, что красивая кожа — это здоровая кожа, а здоровая кожа — залог общего здоровья человека.

Таким образом, использование масок для лица и тела — это полноценная забота о себе, результат которой очевиден. За это кожа обязательно отблагодарит своего обладателя прекрасным внешним видом.



Глава 1 Выбор масок для разных типов кожи

Типы кожи

Кожа выполняет важную роль в жизни каждого человека. От ее состояния зависит его общее самочувствие. Поэтому чтобы грамотно заботиться о своей коже, важно знать, что существует несколько ее типов, определить которые сов-

сем несложно, используя специальные тесты. Если человек будет владеть этой информацией, то он с легкостью найдет рекомендации по правильному уходу и избежит многих проблем со здоровьем. У него, к примеру, не возникнет вопросов в выборе нужных масок для ухода за кожей.

Итак, самая «правильная» кожа — это та, которая относится к *нормальному* типу. Это — мечта каждого человека, осо-

бенно женщин. Такая кожа беспроблемна. На ней никогда не возникает шелушения, по мягкости и бархатистости она подобна коже младенца. Для нормального типа кожи характерны гладкость, матовость, чистота, почти полное отсутствие нежелательной пигментации, угрей, воспалений. Люди с этим типом лишены повышенной чувствительности к различным косметическим веще-



ствам, не склонны к аллергии. Для нормальной кожи также характерны эластичность, отсутствие жирных открытых пор, так как в ней больше влаги, чем жира или кожных кислот.

Однако среди большого количества плюсов есть и некоторые минусы. Во-первых, нормальный тип кожи — это большая редкость, не всегда передается по наследству, сохраняется только на непродолжительный период жизни человека. В основном такая кожа свойственна людям молодого возраста, позже она может стать гиперчувствительной и сухой или же, наоборот, жирной. Чтобы нормальный тип кожи сохранял свои свойства максимально долгое время, за ней нужно ухаживать, несмотря на то что она является фактически идеальной. Уход за кожей в данном случае проводится с профилактической целью.

Второй тип кожи, который чаще встречается у людей старше 40 лет, называется *сухой кожей*. По своей структуре она очень тонкая, нежная, прозрачная. Как и кожа нормального типа, сухая кожа сохраняет матовую поверхность и поры на ней практически не видны.

Сухая кожа достаточно чувствительна к мылу, ветру, низким температурам, ультрафиолетовым лучам. Реакция на их воздействие — обезвоживание, нарушение работы сальных желез, быстрое старение. Сухой тип кожи свойственен светловолосым и рыжеволосым людям и очень редко встречается





у людей с темными волосами. Люди с сухим типом очень часто испытывают неприятные ощущения стянутости лица, у них наблюдаются неравномерно распространенные мелкие покраснения на лице, особенно в Т-зоне (лоб, нос, участки около крыльев носа и верхней губы, подбородок), а первые морщины появляются намного раньше, чем у людей с нормальным типом. За сухой кожей нужен интенсивный уход, в основу которого входит обильное увлажнение и питание. Это может помочь работе сальных желез.

Третий тип кожи — *чувствительная*. Эта кожа намного нежнее, чем сухая, верхний слой эпителия у человека с чувствительной кожей очень тонкий и неэластичный. Чувствительный тип кожи встречается часто у людей разных возрастных групп, но особенно это касается женщин. Для чувствительной кожи характерны сухость, постоянные аллергические реакции, болезненные ощущение



Были времена, когда эталоном считалась природная красота. Каким-то образом люди обходились вообще без косметических средств, не зная, что такое маска, гель, молочко для снятия макияжа, декоративная косметика. Но еще в древности женщины задумались о том, как подчеркнуть и сохранить красоту, и стали использовать для этого подручные средства — сурьму, глину, сажу, пемзу, хну.

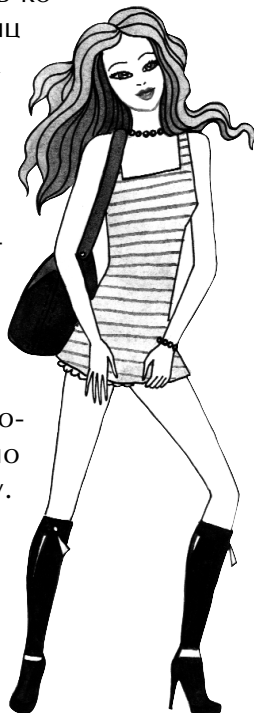
при сильном трении. Поэтому такая кожа требует очень тщательного ухода, пенящиеся средства для умывания губительно влияют на ее структуру. Также негативно на состоянии чувствительной кожи сказывается чрезмерное упо-

требление косметики, что проявляется в воспалительном покраснении, при котором зуд можно да-

же не чувствовать. Люди неустойчивы к влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды, которые сказываются на состоянии их кожи. При плохой экологической обстановке, в которой такие люди находятся месяц и более, их чувствительная кожа становится словно прозрачной, это сопровождается обильным появлением веснушек, пигментных пятен, прыщей.

При резком изменении температурного режима чувствительная кожа местами сильно краснеет, то же самое происходит при использовании спиртовой косметики, например, спиртовых лосьонов. Мороз и солнце сильно влияют на чувствительную кожу. Так, при большом морозе капилляры кожного покрова лица «простужаются». Когда человек с чувствительной кожей заходит в теплое помещение после того, как долгое время находился на морозе, то на его щеках появляются не просто покраснения, как это бывает у людей с нормальной кожей, а мельчайшие кровоподтеки в виде тонких полосочек. Это «простуженные» и лопнувшие капилляры, которые не смог защитить от слишком низкой температуры тонкий эпителий кожи.

Люди с чувствительным типом не испытывают облегчения и в жаркое время года, так как их кожа обгорает быстрее, чем у остальных, и это сопровождается значительными болевыми ощу-



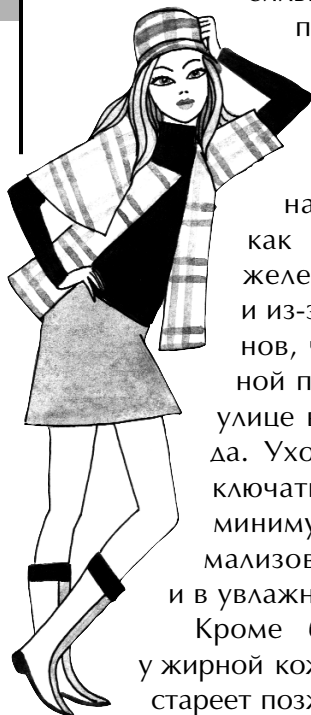


ниями даже на мало пострадавших участках лица. Поэтому эти люди должны постоянно думать о ее защите и прикладывать максимальные усилия для и профилактики воспалений разного характера.

Четвертый тип кожи — *жирная*. Она свойственна людям с темными волосами и характеризуется блеском слегка сероватого оттенка на лице. Это объясняется тем, что сальные железы выделяют слишком много сального вещества, особенно в области носогубной части лица, лба; также это касается кожи на спине, груди и голове.

Для людей с жирным типом характерен не только блеск, но и расширенные поры, которые сильно загрязняются и провоцируют появление большого количества угрей, из-за чего кожа выглядит толстой, грубой, шершавой, некрасивой. Ей нужен особый уход. Нельзя наносить на такую кожу жирный крем, так как это усиливает работу сальных желез. Активизируется их работа и из-за активной деятельности гормонов, чрезмерного употребления жирной пищи, при долгом нахождении на улице в жаркое или влажное время года. Уход за жирной кожей должен заключаться в интенсивном очищении как минимум два раза в день, чтобы нормализовать секрецию сальных желез, и в увлажнении.

Кроме большого количества минусов у жирной кожи есть и плюсы — жирная кожа стареет позже, чем остальные типы кожи.



Кожа пятого типа — *комбинированная*, которая характеризуется тем, что на разных ее участках чередуются сухость, жирность и нормальное состояние. При этом участками жирной кожи является Т-зона: лоб, нос, подбородок; сухой и нормальной кожи — щеки и виски. Комбинированная кожа может быть у людей разных возрастов. По статистике комбинированная кожа встречается у 80 % подростков, 40 % молодых людей в возрасте до 23 лет и у 20 % людей в возрасте старше 25 лет.

Для комбинированной кожи характерен здоровый внешний вид, достаточно ровная структура отдельных участков кожи и наличие небольшого количества участков с крупными порами в области Т-зоны. Некоторые косметологи считают, что у людей с комбинированным типом кожи с возрастом кожа становится нормальной, об этом свидетельствует статистика.

Главная особенность комбинированной кожи — активная деятельность сальных желез, особенно в Т-зоне. Жирные и сухие участки кожи могут распола-



Главным компонентом любого крема является жировая основа. Это липиды, которые восстанавливают эластичность кожи и удерживают влагу. В состав липидов входят пчелиный воск, масло какао, ланолин, оливковое и касторовое масло, глицерин. Основными структурными элементами крема являются коллаген и эластан, способствующие защите, от испарения влаги. Гиалуроновая кислота делает кожу гладкой, упругой и увлажненной. Важными составляющими крема являются витамины. Витамин А способствует повышению содержания коллагена и эластана в коже, огромную роль выполняет витамин С, являясь антиоксидантом, а РР регулирует окислительно-восстановительные процессы в коже.



гаться в любой последовательности, но для Т-зоны чаще всего характерен жирный тип кожи. На других участках кожи подобная деятельность не активна, и поэтому там кожа нормального типа.

Как и за другими типами кожи, за комбинированной кожей требуется определенный уход. Методика такого ухода основывается на том, что питать, увлажнять или интенсивно очищать нужно не всю поверхность кожи одновременно, а ее отдельные участки.

Для того чтобы определить, какой тип кожи для вас свойственен, нужно провести специальный тест.

Для этого нужно тщательно, но без использования кремов очистить кожу лица. Достаточно умыться теплой водой, можно использовать мыло. Подождать 1 ч, сесть перед зеркалом и внимательно рассмотреть свое лицо при дневном освещении. После этого нужно ответить на определенные вопросы положительно или отрицательно.

1. Имеются ли сильно заметные поры?
2. Поверхность кожи шероховатая?
3. Кожа имеет розоватый оттенок?
4. Есть ли под глазами морщины, при условии, что вам уже 25 лет и более?
5. Кожа болезненно воспринимает резкую перемену температуры, краснеет при сильном ветре?
6. На коже много угрей?
7. После умывания кожа стягивается, даже если мыло не использовалось?

После того как вы ответили на все вопросы, нужно подсчитать количество положительных ответов. Если их семь или хотя бы больше пяти, то у вас сухой тип кожи. Если же количество положительных ответов менее пяти, то у вас другой, скорее всего, комбинированный тип кожи.

Следующий комплекс вопросов поможет определить, относится ли ваша кожа к комбинированному типу. Прежде чем отвечать на них, нужно очистить лицо, а к тестированию приступить только спустя 2 ч. Для этого используется тонкая бумага или бумажная салфетка, которую прижимают к разным частям лица: носу, щекам, лбу и т. д. После этого следует ответить на следующие вопросы.

1. Остались ли на бумаге жирные следы после того, как ее приложили к разным участкам кожи?

2. Кожа на щеках и висках ровная, на ней нет больших пор?

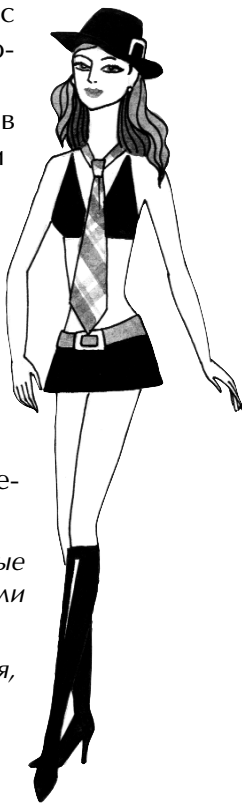
3. На других частях лица кожа с большими порами, угрями и выглядит толстой?

4. Блеск на лице появляется через 1—1,5 ч после очищения?

5. Кожу на лице нельзя назвать чувствительной?

6. Зимой кожа на лбу и щеках трескается и раздражена?

7. Возникает ощущение, что летом кожа намного жирнее, чем в другое время года?





После того как вы ответили на все вопросы, нужно подсчитать количество положительных ответов. Если их четыре и более, то у вас комбинированный тип кожи. Если положительных ответов меньше, то у вас другой тип.

Следующий комплекс вопросов поможет ответить, относится ли ваша кожа к жирному типу. Перед тестированием нужно очистить и подождать 1 ч. Для этого снова используется тонкая бумага или бумажная салфетка, которую прижимают к разным частям лица: носу, щекам, лбу и т. д. После этого нужно положительно или отрицательно ответить на вопросы.

1. На всех ли листах остались жирные следы?
2. На вашей коже много крупных угрей?
3. Большая часть угрей находится на щеках?
4. Ваша кожа блестит и имеет блеклый оттенок?
5. На лице имеются черные точки?
6. Кожа выглядит грубой?
7. Чувствительна ли ваша кожа к резкой смене температур?

После того как вы ответили на все вопросы, нужно подсчитать количество положительных ответов. Если их пять и более, то у вас жирный тип кожи. Если преобладают отрицательные ответы, то другой.

Следующий комплекс вопросов поможет определить, относится ли ваша кожа к чувствительному типу. Прежде чем отвечать на них, кожу нужно очистить, а к тестированию приступить через



30 мин. Ответы на вопросы должны быть положительными или отрицательными.

1. Кожа очень чувствительна к холоду, интенсивному воздействию солнечных лучей?

2. Ваша кожа очень чувствительна к экологически неблагоприятным факторам, например, раздражается при долгом нахождении в зоне выделения выхлопных газов?

3. На коже периодически выступают покраснения?

4. Чувство стянутости кожи появляется под вечер и каждый раз после умывания, даже без применения мыла?

5. Кожа шелушится при использовании спиртовой косметики?



Хорошим средством устранения недостатков жирной кожи, помимо применения масок, является соблюдение определенной диеты. Прежде всего она должна включать минимальное количество жиров, исключить излишнее употребление сладкой и острой пищи, так как они повышают секрецию салюных желез.

Подсчитайте количество положительных ответов. Если их 4 и более, то у вас чувствительный тип кожи. Если отрицательных ответов больше, то у вас другой тип кожи.

Как выбрать маску для определенного типа кожи

В правильном и полноценном уходе за кожей важным этапом является правильный подбор масок. От него зависит общее состояние кожи, а значит, самочувствие человека, настроение, его здоровье.



Для того чтобы маски были эффективны, нужно использовать продукцию известных фирм-производителей. Не стоит доверять малоизвестным или неизвестным маркам, выпускающим косметику с невысокими ценами: некачественная маска может вызвать сильную аллергию, раздражение и другие негативные эффекты, для устранения которых, возможно, потребуются достаточно большие средства и длительное время.

Особое внимание нужно уделять сроку годности продукции. Бытует мнение, что маски можно использовать еще в течение месяца после истечения срока их годности. Однако это мнение не соответствует истине и обычно навязывается потребителю продавцами. При этом покупатель привлекается скидками на просроченную маску или предоставлением каких-то льгот, например, две маски по цене одной или одна с каким-то недорогим и чаще всего ненужным клиенту подарком. Поэтому если до истечения срока годности остался только один месяц, то такую маску покупать не стоит.

Покупать косметику нужно только после того, как вы определите ваш тип кожи. Примене-

ние масок, которые изготовлены для другого типа кожи, не только не принесет ожидаемого эффекта, но и нанесет вред. Например, если у вас кожа жирного типа, а вы использовали маску для су-



Срок годности масок может колебаться от 1 месяца до 3 лет, и это во многом зависит от состава маски. Чем гуще маска, тем она долговечнее. Дольше всего свои свойства сохраняют глиняные маски, а меньше всего — тканевые, так как они находятся в жидком растворе, который сохраняет полезные свойства ограниченное время.

хой кожи, то вы сделали ее вдвойне жирной вместо того, чтобы очистить и увлажнить.

Выбирая маску, нужно знать, что требуется вашей коже. Во-первых, любой коже нужно очищение. Во-вторых, сухой коже необходимо увлажнение, жирной — интенсивное и частое очищение, питания, чувствительной — питание, а комбинированной — ступенчатый уход.

Обязательно нужно знать состав маски. Если в нее входят вещества, на которые у вас может возникнуть аллергическая реакция (цитрусовые, шоколад, мед), то от таких масок лучше отказаться, даже если по типу кожи они вам подходят. В таких случаях лучше использовать маски, на которых указано, что они гипоаллергенны. Это значит, что они прошли различные тесты на разных типах кожи и не содержат никаких веществ, которые могут хоть немного вызвать аллергию. В косметических магазинах обычно имеются тестеры и пробники продукции. Чтобы проверить, насколько безопасно средство, рекомендуют сначала нанести его на локтевой сгиб. После тестирования, убедившись, что маска не вызвала у вас аллергии, можете смело приобретать ее.

Обязательно нужно обратить внимание на рекомендуемую частоту использования маски. Помните о том, что для жирной кожи предпочтительнее маски, предполагающие частое применение — ежедневно или через день. Для сухой кожи нужны маски, которые рекомендуется использовать 2—





3 раза в неделю, для нормальной — 1 раз в 2 недели, для чувствительной и комбинированной — 1—2 раза в неделю.

Не менее важным является время нанесения маски. Если удобнее наносить ее на ночь, так как в другое время суток на это нет времени, то лучше выбрать кремовую маску, которую нужно смывать утром. Если маска будет наноситься с утра, то лучше использовать растворимую или глиняную маску. Если есть возможность полежать днем, то предпочтительнее выбрать тканевую или плацентарную маску.

Виды масок

Существует несколько классификаций масок. Первая классификация основана на воздействии масок на кожу. В зависимости от этого фактора маски бывают:

- 1) отбеливающие — с окисью цинка, перекисью водорода;
- 2) подсушивающие, в состав которых входят квасцы или сера;
- 3) укрепляющие — с биостимуляторами, например, с алоэ;
- 4) стягивающе-обезжиривающие, в составе которых есть дезинфицирующие вещества, например, экстракт шалфея, календулы;
- 5) тонизирующие;
- 6) очищающие;
- 7) питательные;
- 8) увлажняющие;
- 9) омолаживающие.



Из всех видов масок наиболее распространены очищающие. Этот факт объясняется тем, что для полноценного ухода за кожей ей в первую очередь необходимо очищение. Тщательного и глубокого очищения можно добиться благодаря использованию очищающих масок, особенно если применять их регулярно и отдавать предпочтение одной и той же фирме-изготовителю.

Отбеливающие маски чаще всего применяются в летний период, когда пигментация кожи в виде веснушек проявляется особенно активно. Отбеливающие маски не только обесцвечивают пигменты, но и делают кожу бархатистой, выравнивают общий тон лица.

Подсушивающие маски используются в основном для жирного типа кожи. Они помогают в борьбе с угревой сыпью

и делают жирную кожу более мягкой и эластичной.

Укрепляющие маски применяют для витаминизации кожи, особенно в зимний и весенний период, когда лишенная витаминов кожа становится дряблой, приобретает уставший вид. В этом случае маски выполняют регенерирующую функцию.

Стягивающе-обезжиривающие активно можно использовать летом, а людям с жирным типом кожи — круглый год. Благодаря этим маскам ограни-



Золото и жемчуг в составе кремов или масок — это биологически активные вещества. Эффективность драгоценного металла заключается в том, что происходит процесс блокировки свободных радикалов, а они — основная причина старения кожи. Золото и жемчуг способствуют увлажнению и разглаживанию кожи. Экстракт морского жемчуга обладает отбеливающим эффектом и придает коже приятную матовость.



чивается деятельность сальных желез, и кожа приобретает гладкость, перестает блестеть.

Тонизирующие маски, так же, как и укрепляющие, используют в весенний период в качестве профилактики авитаминоза. Такую маску также можно применять, когда требуется восстановить упругость и бархатистость кожи на небольшой отрезок времени, например, для того, чтобы усталая кожа хорошо выглядела на праздничном вечере.

Питательные необходимы слабой, болезненной, уставшей коже. Их можно применять в любое время года, но лучше наносить вечером, после тщательного очищения кожи. Для достижения

эффекта питательную маску необходимо держать на коже не менее 20—30 мин.

Некоторые виды питательных масок можно наносить на ночь и смывать только утром. Но необходимо помнить, что вне зависимости от времени нахождения маски на коже, ее обязательно нужно смывать или удалять специальными косметическими растворами. В противном случае маска не принесет желаемого результата, так как кожа должна какое-то время отдыхать от любого косметического средства, в том числе и масок.

Увлажняющие маски — пожалуй, единственные, которые не имеют противопоказаний к применению. Их используют вне зависимости от типа кожи, так как влага — это жизнь, в том числе и для кожи. На влаге основана полноценная деятельность всего



кожного покрова, от количества влаги напрямую зависит общее состояние кожи. При недостатке влаги кожа становится сухой, чувствительной, и только если кожа достаточно увлажнена, она выглядит здоровой, ее состояние оценивается как нормальное, все процессы в ней протекают без каких-либо патологий.

Омолаживающие маски оказывают на состояние кожи самое благотворное влияние по сравнению со всеми другими существующими масками. Это происходит благодаря тому, что в их состав входит большое количество витамина А, вещество под названием коэнзим Q10, которое активно восстанавливает структуру клеток; плацентарные вытяжки, вытяжки из устриц, кораллов, водорослей и другие морские экстракты, которые наполняют клетки кожи необходимыми минералами.

Однако омолаживающие маски, как правило, делают косметологи в специальных салонах красоты, так как их нанесение и удаление требует определенной техники и знаний. Так, например, для того чтобы достичь первых заметных изменений в омоложении кожи, пациенту необходимо применить около пяти подобных масок. Дальнейшие действия и процедуры с использованием омолаживающих масок зависят от степени аллергенности, типа кожи пациента и многих других факторов. Таким образом, применять омолаживающие маски на дому не рекомендуется, кроме того, найти их в продаже практически невозможно.






Вторая классификация масок основывается на их текстуре. Исходя из нее, маски могут быть:

- 1) гелеобразными;
- 2) растворимыми (жидкими);
- 3) густыми (например, глиняные);
- 4) кремообразными;
- 5) марлевыми;
- 6) тканевыми;
- 7) пленочными;
- 8) пилинговыми;
- 9) порошкообразными;
- 10) в ампулах (капсулах).

Гелеобразные маски подходят для любого типа кожи, так как их основная цель — увлажнение и предотвращение преждевременного увядания кожи. Очень часто в состав гелеобразных масок входит ментол или экстракт перечной мяты. Благодаря действию этих веществ подобные маски слег-

ка охлаждают кожу, и поэтому их очень удобно использовать в жаркое время года.

В основу жидких масок входит желатин или яичный белок. После их нанесения на кожу она покрывается плотной



Вне зависимости от вида масок к ним применимо одно общее правило: предварительная проверка на аллергическую реакцию. Для того чтобы сделать такую проверку, нужно нанести немного маски на кожу около локтя и оставить на 10 мин. Если после ее удаления кожа не покраснеет, значит, маску можно наносить на лицо.

пленкой и благодаря этому удерживает влагу на уровне рогового слоя. Жидкие маски подходят для любого типа кожи.

Наиболее распространены густые маски. Они могут иметь самый разный состав и назначение. Из всех густых масок наиболее полезны глиняные. По цвету они варьируются от самых светлых тонов до самых темных. Глиняные маски очищают кожу. Некоторые из них обладают и отбеливающим эффектом. Основное отличие глиняной маски от других видов в том, что ее не нужно смывать, так как после высыхания глины из нее на коже образуется слепок, который просто снять. Чаще всего глиняные маски используются при жирной коже, но также эффективны они и на других типах кожи.



Яичный белок или порошок входит в состав большого количества масок, предназначенных для сухой и чувствительной кожи. Этот компонент активно смягчает кожу и нормализует ее структуру. Эти свойства желтка были замечены еще нашими предками и уже тогда начали активно использоваться в медицине и косметологии.

Кремообразные маски могут быть высыхающими или невысыхающими. Первые очищают и одновременно отбеливают кожу. Обычно также высыхающие маски обладают омолаживающим эффектом и поэтому подходят для людей в возрасте 30 и более лет. Кроме того, их рекомендуют использовать в весенне-летний период, когда пигментация кожи особенно заметна.

Невысыхающие кремообразные маски состоят из большого количества жиров и рекомендованы для людей с сухим типом кожи. Кроме жиров подобные маски обогащены витаминами.

Марлевые и тканевые маски немного похожи. Их накладывают на кожу, предварительно смачивая в специальном растворе. Разница между ними



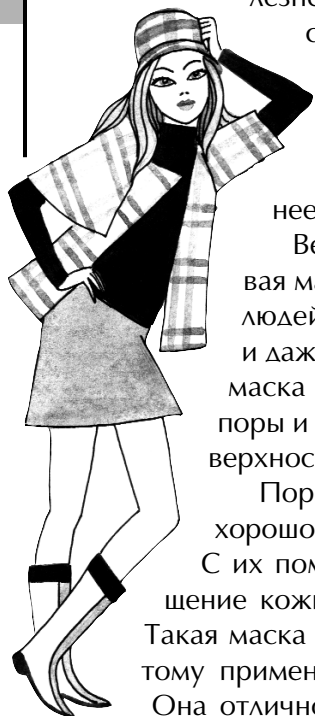
состоит не только в составе раствора, но и в том, что марлевые маски предназначены для одноразового использования, а тканевые можно применять 2—3 раза, каждый раз смачивая ткань в растворе. Поэтому раствора в тканевых масках больше, чем в марлевых.

Пленочная маска по текстуре напоминает гель, однако после ее нанесения на кожу из геля образуется пленка, так же как при нанесении на кожу жидких масок. Недостатком такой маски является то, что она подходит для любого типа кожи, кроме чувствительной. Эффект, который маска оказывает на кожу, очень хороший, но для чувствительной кожи момент снятия маски может стать весьма бо-

лезненным. Лучше всего маска-пленка снимается у людей с жирной кожей. Парадоксальным является и тот факт, что чем труднее снимается пленочная маска, тем больший лечебный эффект от нее получила кожа.

Весьма полезной является пилинговая маска в летний период времени для людей с жирной, комбинированной и даже чувствительной кожей. Такая маска интенсивно и глубоко очищает поры и удаляет омертвевшие клетки с поверхности кожи.

Порошкообразные маски достаточно хорошо распространены в косметологии. С их помощью проводится активное очищение кожи, а также насыщение ее влагой. Такая маска отчасти играет роль скраба, поэтому применять ее лучше в вечернее время. Она отлично массирует даже самые нежные



участки кожи, разглаживает морщины. После такой маски наносить крем не рекомендуется.

В последние несколько лет в области косметологии получили широкое распространение маски в ампулах (рис. 1) или капсулах (рис. 2).

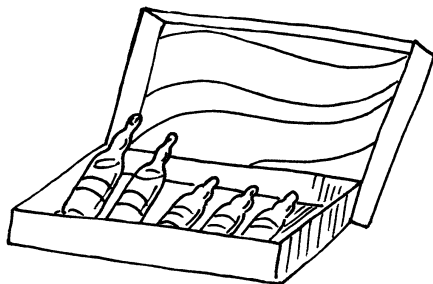


Рис. 1. Маска в ампулах

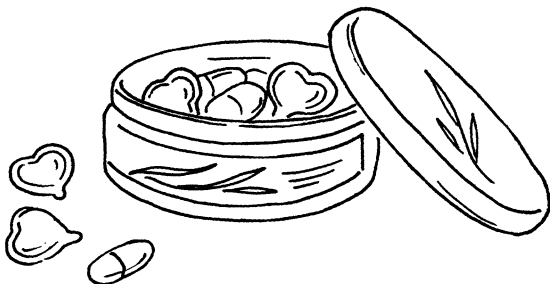


Рис. 2. Маска в капсулах

Такой вариант особенно удобен для людей, которые проводят много времени в дороге, так как маски-ампулы и маски-капсулы не занимают много места даже в самой маленькой косметичке. Концентрация полезного вещества в такой ампуле достаточно высока, но, как правило, рассчитана на одно применение. В ампулах, изготовленных по последним технологиям из достаточно прочного стекла,



которое трудно нечаянно раздавить, обычно содержатся гелеобразные, кремовые и жидкие маски. В капсулах, которые изготавливают из экологически чистого пластика или каучука, как правило, содержатся масляные или гелеобразные маски, которые также рассчитаны на одно применение.



Третья классификация масок основывается на способе их изготовления:

- 1) *изготовленные на производстве с использованием многолетнего опыта, передающегося из поколения в поколение;*
- 2) *изготовленные на производстве с использованием новейших технологий и достижений в области косметологии;*
- 3) *изготовленные на травяной основе;*
- 4) *изготовленные в домашних условиях.*

Что необходимо для приготовления и нанесения маски

Маски можно покупать в готовом виде, а можно готовить самостоятельно. Для этого нужно знать свой тип кожи и рецепты. Даже для приготовления многих масок, приобретенных в магазинах, требуется определенное время, особенно для фруктовых, овощных, ягодных, яичных и т. д. Для их приготовления необходимы в первую очередь подручные средства, которые наверняка без труда можно найти на вашей кухне.

Нужно взять не очень глубокую, но достаточно широкую чашку, в которой будет удобно смешивать или взбивать компоненты маски. Для перемешивания отдельных составляющих лучше использовать вилку, ею проще измельчать компоненты. Под рукой должно находиться полотенце среднего размера, примерно 50 × 50 см. Не стоит использовать большие полотенца, они не совсем удобны для таких случаев и занимают много места. Также могут понадобиться бумажные салфетки. Лучше приготовить несколько штук, а не выкладывать сразу половину пачки. Же-





лательно, чтобы сам столик, на котором будет лежать все необходимое для приготовления и нанесения маски, тоже был небольшого размера и стоял около кресла или кровати, где будет располагаться человек. На столике не должно быть лишних предметов.

Из косметических средств могут пригодиться лосьоны, молочко, тоники в зависимости от того, какой вид очищения кожи предпочитает человек. Кроме того, понадобятся и ватные тампоны или ватные диски, а также небольшая тара для мусора. Инструментами для нанесения масок на поверхность кожи могут служить специальные палочки или кисти. Палочки для нанесения масок обычно идут в комплектах с самими масками, особенно если они густые или гелеобразные. В длину палочки могут достигать от 5 до 10 см, а в ширину — не более 5 см. Как правило, они плоские и тонкие. Палочками очень удобно доставать содержимое маски, особенно если она находится в узком бумажном пакете, а также наносить маску на лицо. Руки при этом не пачкаются, и создается ощущение

чистоты и комфорта.

Кисти для нанесения масок используются так же часто, как и палочки. Они весьма удобны в применении, их используют для масок, налитых в глубо-



Кисть для нанесения масок лучше использовать тогда, когда сама маска гелеобразная. Каждый раз после нанесения маски кисть обязательно нужно мыть с мылом и хранить в сухом месте, предварительно хорошо просушив. Кисть для нанесения масок не рекомендуется использовать в других целях.

кую банку. Кисть может быть складная и достигать в длину 20 см. Складную кисть всегда удоб-

но носить с собой, так как она не займет много места.

Шетину кисти для нанесения масок обычно изготавливают из достаточно мягких материалов. Так что нет опасности поцарапать ею кожу или почувствовать какой-то дискомфорт в процессе нанесения маски. Если кисть не идет в комплекте с маской, а имеется возможность выбрать ее при покупке, то лучше отдать предпочтение той, у которой шетина не слишком густая. Тогда маска будет ложиться на поверхность кожи достаточно ровным слоем, без излишков, следовательно, одной упаковки маски хватит на несколько применений.

Правила и способы нанесения масок

Лицо — часть тела, куда чаще всего наносят маски. Однако, чтобы получить желаемый результат, недостаточно просто выбрать нужную маску. Для этого также необходимо соблюдать правила и способы ее нанесения.

Основные правила нанесения масок на лицо заключаются в следующем:

1) кожа лица должна быть подготовлена к нанесению маски. Для этого ее нужно очистить лосьоном или вымыть водой с мылом;



Рис. 3. Средства для очищения кожи



2) далее кожу лица нужно слегка согреть, приложив к ней мягкую ткань, смоченную в воде температурой 38—39 °С. Поры расширяются, и питательное вещество маски проникает в глубь кожного покрова;

3) волосы нужно закрыть косынкой, чтобы они не испачкались;

4) если маска ранее не использовалась, то нужно провести аллергический тест, нанеся небольшое количество маски на кожу около локтя. Если в течение 2 часов на этом участке не возникло никаких аллергических реакций (сыпи, зуда, покраснений), то маску можно наносить на лицо;

5) любые маски нужно наносить только по направлению кожных линий. То есть от основания подбородка — вверх к вискам, от верхней губы — в сторону ушей, от крыльев носа — к вискам;

6) на участки вокруг глаз и губ маска не наносится. В некоторых случаях это касается и области щитовидной железы;

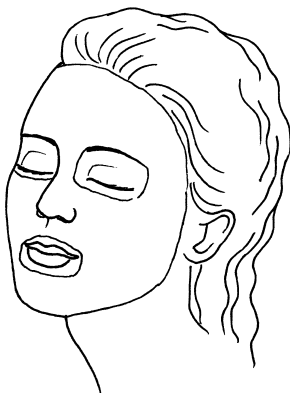


Рис. 4. Наложение маски на лицо с исключением участков вокруг глаз и губ

7) для нанесения некоторых видов масок требуются специальные инструменты, например, кисточка или па-

лочка. При этом инструменты должны быть предвительно тщательно вымыты;

8) применение масок противопоказано, если на кожном покрове лица имеется значительное оволосение или расширены сосуды;

9) перед нанесением маски нужно устроиться удобнее, максимально расслабиться, включить приятную музыку;

10) при нанесении маски на лицо подушечками пальцев движения должны быть максимально щадящими. Не стоит сильно давить на кожу и тем более растягивать ее в направлениях, противоположных направлению морщин;

11) не стоит разговаривать в то время, когда маска находится на лице, особенно если она домашнего изготовления;

12) маску нужно снимать по истечении указанного срока и не держать больше нормы;

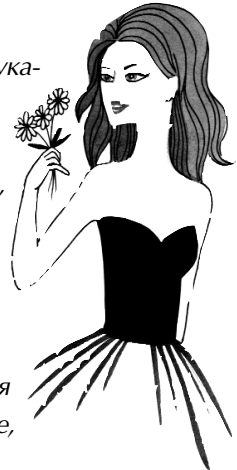
13) снимают маску легкими движениями, с использованием ватного тампона, диска или мягкой тканевой салфетки.

Существует три главных способа нанесения масок на лицо.

1. Маска втирается в кожу лица по направлению кожных линий и вдоль имеющихся морщин (густые, кремообразные, пленочные, пилинговые, порошкообразные).



Клеопатра была не просто царицей Египта, но и большой ценительницей красоты и женственности. Многие рецепты масок и способы их нанесения она придумала сама. Причем способ нанесения зависел не только от состава маски, но и от времени, когда ее наносили. К примеру, маски, которые царица наносила на ночь, накладывались тонким слоем и не смывались до утра.





Маска наносится специальной палочкой или кистью. Слой маски должен быть тонким. После его нанесения нужно дать впитаться маске самостоятельно. Для этого требуется 2—4 мин. Далее при необходимости нужно еще раз нанести маску, но только на те участки кожи, где она почти впиталась, и втирать ее легкими движениями пальцев. Начинать нанесение маски следует со лба, от его центра к вискам. Далее — от крыльев носа, через щеки, к ушам. Далее — от основания подбородка к мочкам ушей.

2. Маска наносится на лицо толстым слоем, и с ее помощью лицо лишь слегка массируется (гелеобразные, растворимые, маски в ампулах, капсулах). Накладывается маска сначала на щеки, потом на всю поверхность носа, лба и заканчивается нанесением на подбородок. При этом на границы между носом и щеками, на виски маска не наносится.

3. На лицо накладываемая ткань или марля и слегка прижимается на основных линиях лица и по краям маски (тканевые, марлевые).

Правила нанесения масок на тело схожи с правилами нанесения масок на лицо. В дополнение к указанным правилам можно добавить следующее:

1) маски на тело рекомендуют наносить после приема горячей ванны или душа;

2) большинство масок для тела не требуют смывания. Но если это необходимо, то смывать маску нужно только теплой водой и без употребления моющих средств (геля, мыла и др.);



3) если маска наносится на всю поверхность тела, то начинать следует с шеи и плеч, переходя на область груди, живота, бедер. Затем маска наносится на спину, начиная от шеи и заканчивая ягодичными. На ноги маска наносится в последнюю очередь;



Самой любимой маской для тела у Клеопатры была медовая. Царица обильно смазывала тело медом с добавлением оливкового масла за несколько часов до приема ванны. Об этом свидетельствуют летописи Древнего Египта.

4) если маска наносится только на руки, то сначала смазывают кисти рук, потом запястья и далее — вверх, до плечевого сустава;

5) на ноги, наоборот, маска наносится начиная с бедер и вниз, к стопам;

6) маску на живот наносят только по часовой стрелке;

7) если на теле имеется сильное оволосение, то это может снизить ожидаемый эффект от маски. Поэтому рекомендуется предварительно сбрить волосы и тщательно вымыть побритый участок тела;

8) на ладони и нижнюю поверхность стоп маски не накладывают. Исключением является только область пяток, куда наносят увлажняющие и питательные кремообразные маски.

Способов нанесения масок на тело несколько.

1. Маска втирается в чистое тело и смывается спустя 15—20 мин (кремообразная, гелеобразная, жидкая, пилинговая). При этом могут использоваться движения в самых разных направлениях и в разной очередности.

2. Маска (тканевая или марлевая) накладывается на разогретое тело и прижимается по его основным линиям и по ее краям.



3. Маска наносится ровным слоем и спустя 5—10 мин снимается бумажной салфеткой. После этого ее нужно смывать (масляная, кремообразная, жидкая, гелеобразная).

4. Маска втирается в тело за 20—30 мин до сна и смывается утром теплой водой (пленочная, кремообразная). При этом также могут использоваться движения в самых разных направлениях и в разной очередности.

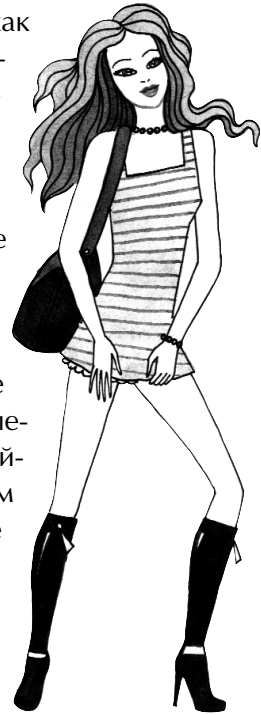
Воздействие масок на кожу



Тонизирующие маски помогают сделать кожу упругой, придать ей здоровый вид. Маски с таким эффектом можно использовать в любое время суток, однако будет правильнее наносить эти маски утром. Это объясняется тем, что все биологически активные вещества, из которых состоит маска, создают защиту кожи от действия неблагоприятных факторов (загрязнений, ветра, солнца, холода), активизируют дыхание тканей и заряжают кожу энергией на весь день. Кроме этого, тонизирующие маски повышают эластичность кожного покрова, освежают его и питают. При этом кожа подвергается меньшему растягиванию. Особенно это касается проблемных зон — груди, шеи, живота.

Очищающие маски необходимы для любого типа кожи, особенно для жирной и комбинированной кожи. Такая кожа имеет больше всего черных точек и угрей из-за расширен-

ных пор. Все очищающие маски, как правило, обладают антибактериальным действием. Кроме того, в зависимости от состава в это средство в разном количестве входит активное вещество — каолин, благодаря которому процесс очищения протекает не только в верхних, но и в глубоких слоях эпидермиса. Очищающая маска ликвидирует лишние выделения сальных желез, а сбалансированное сочетание травяных экстрактов обеспечивает мягкое и успокаивающее действие на весь кожный покров. Таким образом, после процедуры кожа не только приобретает бархатистость, свежий чистый вид, но и выглядит моложе. Количество высыпаний резко сокращается, а оставшиеся угри становятся менее заметными, происходит профилактика появления новых прыщей и черных точек.



В состав некоторых очищающих масок входит экстракт корня солодки, благодаря которому оказывается смягчающее и противовоспалительное действие.

Очищающие маски содержат много минералов, витаминов (особенно витаминов группы В), аминокислот. Они весьма необходимы людям с сухим типом кожи, так как их дефицит вызывает сухость и нарушение барьерных функций кожного покрова. Проявляется и другой лечебный эффект — стимулируется быстрое заживление ран благодаря активному процессу обно-



вления клеток эпидермиса за счет содержания в масках витамина B_5 (пантенола). Поэтому их необходимо применять для чувствительной и раздраженной кожи. Все очищающие маски имеют увлажняющий эффект. Это объясняется тем, что в их составе много специальных веществ, которые помогают удерживать в эпидермисе влагу и не дают ей слишком быстро покидать клетки кожи.

Питательные маски состоят из большого количества натуральных активных веществ, которые насыщают, увлажняют и успокаивают кожу. Это необходимо для здорового внешнего вида, для того, чтобы внутренние процессы протекали без отклонения от нормы. Питательные



маски делают кожу нежной, упругой, бархатистой, имеют эффект «молодых яблок». Особенно такие составы необходимы для зрелой увядающей кожи, так как они улучшают обменные процессы, устраняют шелушение, сухость. Расширенные поры при регулярном использовании питательных масок сужаются, жирная кожа выглядит менее грубой и толстой, приобретает естественный блеск. При усилении обменных процессов кожа обогащается кислородом, регенерируется, в ней замедляются процессы старения. Питательные маски не только доставляют в клетки кожи самые необходимые вещества, но и обладают противовоспалительным действием, регулируют деятельность сальных желез, восстанавливают жировой баланс,

контролируют процессы кровообращения, повышают тонус кожного покрова.

Увлажняющие маски в первую очередь необходимы людям с сухим типом кожи. Они активно борются с сухостью

кожи путем ее интенсивного увлажнения и удерживания влаги на клеточном уровне. Увлажняющие маски состоят из большого числа активных веществ,



Ранее считалось, что на кожу вокруг глаз и на веки маски наносить нельзя.

Однако современные косметологи разработали специальные кремообразные маски для нанесения на эти участки. Они гипоаллергенны. Таким образом, сегодня есть возможность ухаживать за всей кожей лица.

которые оказывают мгновенную помощь при острой сухости кожного покрова. В составе многих увлажняющих масок находится гиалуроновая кислота, которая и ведет борьбу против сухости и шелушения кожи. Увлажняющие маски делают кожу эластичной, гладкой, омолаживают ее клетки, разглаживают морщины, нормализуют работу сальных желез, улучшают обменные процессы и цвет лица. Под их регулярным воздействием текстура кожи выравнивается, она приобретает шелковистость, устраняется кожное обезвоживание, исчезают мимические морщинки, кожа подтягивается, корректируя форму лица, улучшаются процессы кровообращения.

Омолаживающие маски должны активно использоваться людьми с увядающей кожей. От состава масок зависит увлажнение клеток, регенерация и др.

В основе омолаживающих масок — природные компоненты, известные своими целебными свой-




ствами. Прежде всего это экстракты различных трав (листья зеленого чая, морских водорослей), фруктово-ягодные кислоты, масло кокоса, миндаля, жожоба, протеины пшеницы и многое другое. Сущность их целебных свойств состоит в том, что они улучшают кислородный обмен, укрепляют капилляры, удаляют ороговевшие клетки, снимают отечность кожного покрова и темные круги под глазами.

Под воздействием омолаживающих масок кожа становится нежной и мягкой, мелкие морщины исчезают, регулируется баланс влаги, самостоятельно синтезируются коллаген и эластин, которые несут ответственность за упругость кожи, улучшается цвет лица, регулируется деятельность сальных желез, не возникает их закупорки, что особенно важно при лечении угревой сыпи.

Эффект омолаживающей маски также состоит и в том, что она обеспечивает быструю подтяжку кожи. Происходит это благодаря тому, что в состав большинства подобных масок входит такое веще-

ство, как фукоидан. Это морской полисахарид, который вырабатывается из кожных покровов морских животных. Омолаживающие маски также содержат различные растительные ингредиенты — например,



Красивая кожа — это здоровая кожа. Она является залогом уверенности человека в собственных силах, основой хорошего настроения и жизнерадостности. Здоровье кожи нужно поддерживать в течение всей жизни. И чем интенсивнее будет уход за кожей, тем дольше она будет оставаться красивой.

экстракты морских водорослей, женьшеня, акации и т. д.

В итоге при регулярном использовании омолаживающих масок кожа приобретает жизненную силу, становится бархатистой, ее упругость и эластичность значительно усиливаются.



Огуречный сок — отличное омолаживающее, тонизирующее, увлажняющее средство для кожи лица. Его можно применять ежедневно, несколько раз в день, особенно в летний период, когда активизируется деятельность сальных желез. Огуречный сок уменьшает выделение кожного жира и дарит лицу прохладу.

Тканевые маски получили распространение несколько десятилетий назад. Но, несмотря на столь

молодой возраст, они пользуются большим спросом. Во-первых, они подходят для любого типа кожи, оказывают на нее благоприятное воздействие, которое в зависимости от типа кожи и раствора, в который опускается ткань, может очищать, питать, увлажнять, подсушивать.

Тканевые маски обладают активным моделирующим и тонизирующим действием. Они способны в короткие сроки удалить с поверхности кожи следы раздражения, воспаления. При регулярном применении тканевые маски выравнивают текстуру кожи и улучшают ее цвет.

Пилинговые маски, так же как и тканевые — это новинка современной косметологии. Основная цель их применения — очищение, в том числе и на глубоком уровне. Это — отличное решение для профилактики увядания, старения кожи и коррекции ее возрастных дефектов. Пилинговые маски удаляют практически все омертвевшие клетки кожи, позволяя ей «дышать» и обновляться без особых помех. После применения пилинговых ма-



сок кожа становится эластичной, упругой, чистой, свежей.

В их состав часто входят фруктово-ягодные кислоты, благодаря им кожа витаминизируется. Но у пилинговых масок есть и противопоказания, игнорировать которые нельзя. Они не подходят для чувствительной кожи, могут вызывать аллергию в виде сыпи, зуда, покраснения кожи, местного повышения температуры. Для того чтобы избежать этих негативных последствий, нужно предварительно изучить состав маски и не использовать ее, если там есть компоненты, вызывающие аллергию.

Глиняные маски по-разному воздействуют на кожу человека. Они способны глубоко очищать кожу, оказывать на нее антисептическое воздействие, стимулировать быстрый рост и развитие новых клеток взамен отмерших.

Многое зависит от цвета глины. Голубая глина — самая полезная, так как в ее составе очень много минеральных солей и микроэлементов. Маски из голубой глины обладают очищающим и дезинфицирующим действием и применяются не только в косметологии, но и в медицине.

Белая глина использовалась в косметологии еще со времен Гиппократ (IV в. до н. э.). Маски из голубой глины обогащены кремнеземом, цинком и магнием, благодаря которым происходит активное восстановление клеток кожи.

Желтая глина способна максимально насытить клетки кожи кислородом за до-



статочно короткий период времени. Особенно благотворно она влияет на тонкую и сухую кожу.

Серая глина обладает увлажняющим и тонизирующим действием, особенно полезна она при шелушении и большой сухости кожи.



Целебные свойства глины были открыты еще до нашей эры. Уже тогда было доказано, что в ней нет бактерий и что она способна впитывать в себя большое количество токсинов, а также поглощать неприятные запахи и газы. Кроме того, глина способна уничтожать различные болезнетворные бактерии.

Маски и времена года

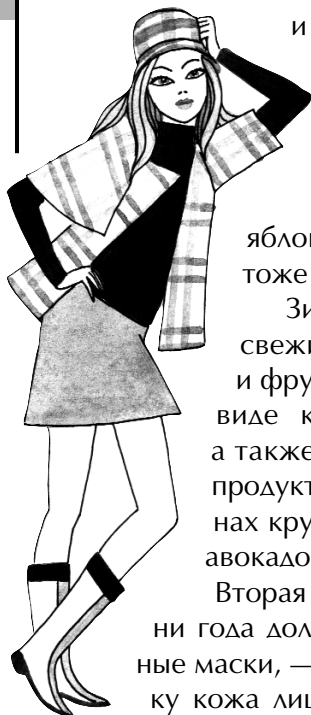
Пожалуй, каждый согласится, что следить за собой необходимо постоянно, независимо от времени года. Конечно, летом желание выделиться, приятно удивить и блистать ощущается особенно сильно, но сложно добиться всего этого без ежедневного и еженедельного ухода за собой. Задача эта не из легких, поскольку требует и времени, и финансовых вложений, но при желании траты можно свести к минимуму, а при определенной сноровке и времени будет требоваться не так уж много. К тому же привычка делать маски в очень скором времени даст благотворные результаты: вы сами будете чувствовать, как приятна вашей коже эта процедура, да и близкие не смогут не заметить, как прекрасно выглядит ваше лицо.

Маски могут помочь и тем, кто хочет, чтобы его настоящий возраст оставался загадкой. Молодость и красота очень долго будут вашими спутницами, но для этого нужны небольшие усилия. Во-первых,



сложно выглядеть молодо и привлекательно, если ведешь нездоровый образ жизни. Поэтому без промедления отказывайтесь от вредных привычек, и «да здравствует спорт!». А во-вторых, о чем далее и пойдет речь, поддерживайте постоянный и бережный уход за кожей.

Каждому времени года, несомненно, соответствует определенный набор масок. Выбор той или иной маски обусловлен рядом причин. Первая и легко объяснимая — маски проще сделать из того, что доступно в определенное время года и что можно использовать практически даром. Так, весной можно делать маски из цветков одуванчика.



Лето богато своими дарами. Здесь и клубника, и персики, и арбузы — все это является прекрасным материалом для того, чтобы оздоравливать кожу и питать ее полезными веществами.

Осень — плодоносная пора. Из яблок, груш, арбузов, дынь, картофеля тоже легко приготовить маски.

Зимой мы используем не только свежие, но и замороженные овощи и фрукты. Например, в замороженном виде клубника тоже очень полезна, а также можно использовать свежие продукты, которые продаются в магазинах круглый год, — цитрусовые, яблоки, авокадо, бананы, капусту.

Вторая причина, почему каждому времени года должны соответствовать определенные маски, — это погодные условия. Поскольку кожа лица находится в прямом контакте

с воздухом, ветром, дождем и подвержена воздействию влажности воздуха, то и маски следует подбирать в соответствии с потребностями кожи именно в этом сезоне.

Весна — чудесное время года, когда все оживает, солнце начинает пригревать, и все вокруг словно дышит. И кожа тоже радуется ласковому теплоту ветерку и греющим солнечным лучам. Но не будем забывать, что весной влажность от таяния снега повышается, а ветер — очень частое явление. Поэтому здесь будут очень уместны увлажняющие, а также насыщающие кожу витаминами маски.



Лето, пожалуй, самый любимый всеми сезон. Но для кожи яркое солнце и сухой ветер таят в себе весьма серьезную опасность. Поэтому летом необходима защита от воздействия солнечных лучей. Также очень актуальными становятся маски, глубоко очищающие кожу, — ведь усиленная работа сальных желез в жару может привести к появлению нежелательных прыщей и угрей.

В XIX в. особым успехом пользовались красавицы с бледным, фарфоровым цветом лица. Для того чтобы соответствовать веяниям времени, девушки отбеливали кожу лица с помощью химических препаратов. В состав одного из таких средств, названного «девичьим молоком», входили бензойная смола и рослый кабак. Для тех же целей применялись смеси из ртути и сурьмы, но они, давая желаемый эффект, также очень старили кожу. Она становилась раздраженной и сухой.

Осень — прекрасная пора, «очей очарование...». В это время года погодные условия, пожалуй, самые комфортные для кожи лица. Теплый ветер, нормальная влажность и умеренное воздействие солнечных



лучей позволяют коже чувствовать себя замечательно. К тому же осень богата своими дарами, и очень правильно и полезно использовать их для здоровья. Поэтому — смело вперед! Кабачки и баклажаны, морковь и лук — все может найти применение в приготовлении масок!

Зимой коже нужен особый уход. Ведь мороз и солнце — это два фактора, которые, к сожалению, отрицательно влияют на кожу. Холодный ветер иссушает кожу и способствует ее шелушению, поэтому для лица в этот сезон будут очень полезны увлажняющие маски, чтобы холодный ветер и мороз не нанесли коже вреда.

Частота использования масок

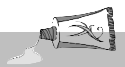
При желании можно делать маски хоть каждый день или два раза в день, утром и вечером, ведь это очень полезно. Но, к сожалению, не у всех есть столько времени и сил. Перед нами встает очень важный вопрос: как часто нужно делать маски,

чтобы помочь коже продлить молодость?

Ответ прост.

Очищающие маски можно использовать на чувствительной коже 1 раз в неделю,

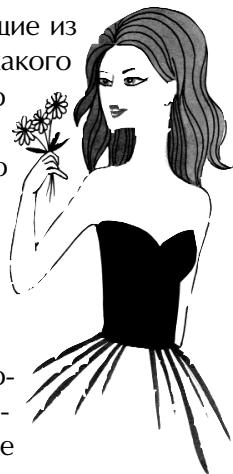
на жирной — не менее 2 раз. Увлажняющие маски обычно наносят 1—2 раза в неделю. При правильном чередовании их можно использовать каждый



В древности русские женщины тоже умели следить за собой. Маски для лица они делали из простокваши, хлебного кваса, меда, сыворотки. Чтобы быть красивыми, использовали настои и отвары цветов и трав.

день. Домашние маски, целиком состоящие из натуральных продуктов, не нанесут никакого вреда даже при использовании несколько раз в день, исключая случаи индивидуальной реакции кожи. Маски можно и нужно чередовать.

Примерно к 23 годам косметологи рекомендуют повторять эту процедуру хотя бы 1 раз в неделю. Причем лучше всего — после ванны или душа, когда поры расширены и кожа готова впитывать полезные вещества. К 30 годам маски желательно делать 2—3 раза в неделю после ванны или душа. А к 50 они помогут поддерживать кожу в тонусе, и поэтому можно и нужно наносить их как можно чаще. А уж насколько часто — решать вам!



Противопоказания к применению масок

Маски наносят с целью оказать желаемое действие и обеспечить максимально возможную глубину проникновения активного вещества. Концентрация активного вещества в маске больше, чем в креме, поэтому маску с определенным эффектом нужно подбирать тщательно и осторожно. Также следует заметить, что нельзя наносить маски перед выходом из дома.

Сухая кожа плохо реагирует на порошкообразные маски, жирная не переносит кремообразные, на воспаленную, пораженную высыпаниями или кожу с расширенными сосудами нельзя наносить тепловые маски.



Отшелушивающие маски вызывают ускоренное отторжение поверхностных клеток рогового слоя, делают нашу кожу гладкой и красивой. Но избыточный рост волос на лице, гнойничковые заболевания кожи (фурункулез, импетиго), экзема — прямые противопоказания к проведению подобных процедур. Массажные движения, которыми рекомендуют наносить некоторые маски, помогают усилить их действие, расслабляют лицевые мышцы. Но очень чувствительная кожа может отреагировать на излишнее физическое воздействие сильным покраснением.

Маски, в состав которых входят такие аллергены, как мед и цитрусовые, лучше не использовать людям, склонным к дерматитам. Даже такие безвредные во всех отношениях маски, как минеральные, состоящие из натуральных компонентов и лишенные противопоказаний, могут вызвать индивидуальную непереносимость.

Но есть маски, в которых нуждается любая кожа, — очищающие и увлажняющие.

При использовании масок нужен индивидуальный подход к каждому. Необходимо учитывать все

особенности вашей кожи и ваш образ жизни. Самая главная причина, по которой именно вам нельзя делать ту или

Когда вы делаете маску, окно (или форточку) нужно оставить открытым и ни в коем случае нельзя курить!



иную маску, — это отрицательная реакция кожи на компоненты, входящие в состав этой маски. Наша цель — применяя маску, добиться максимально положительного эффекта для кожи. Если же мы будем использовать неподходящие нам

средства, то нанесем вред своему кожному покрову.

Косметологи, много лет подряд изучающие типы кожи и их реакции на те или иные вещества, разработали общие закономерности, характерные для этих типов кожи. Конечно, при составлении масок вы можете импровизировать. Но все же желательно любой уникальный рецепт протестировать сначала на небольшом участке кожи, чтобы избежать нежелательных последствий.



Маски для лица

Очищающие маски



Очищающая маска из соли и пенки для умывания

Требуется: 1 ст. л. пенки для умывания, 1/2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Добавить соль в пенку для умывания, взбить кисточкой.

Применение Пену нанести кисточкой на лицо, исключая область вокруг глаз. Смыть через 3 мин. Вместо пенки для умывания можно использовать туалетное мыло («Детское», «Ланолиновое», «Спермацетовое» или любое антибактериальное).

Подобную процедуру рекомендуется проводить перед нанесением любых питательных, увлажняющих или лечебных масок.



Очищающая маска из овсяных хлопьев с солью

Требуется: 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. мелкой поваренной соли, 3 ст. л. минеральной воды, 1 ч. л. геля для умывания.

Приготовление Овсяные хлопья смешать с солью и залить минеральной водой. Оставить на 1—2 ч.

для набухания. Затем добавить гель для умывания и перемешать.

Применение Пенящуюся смесь нанести на кожу лица и шеи. Избегать попадания в глаза. Через 5 мин смыть. Затем кожу следует распарить. Использовать эту маску рекомендуется перед нанесением на кожу любых масок или крема.



**Содовая маска
с овсяными хлопьями**

Требуется: 1/2 ч. л. питьевой соды, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. минеральной воды, 1 ч. л. пенки для умывания.

Приготовление Овсяные хлопья залить минеральной водой и оставить на 1 ч для разбухания. Добавить пенку для умывания и соду, взбить состав кисточкой.

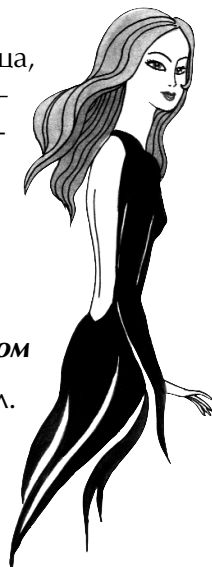
Применение Нанести состав на кожу лица, исключая область вокруг глаз. Через 3—5 мин маску снять массирующими движениями. Умыться теплой водой и приступить к распариванию кожи.



**Маска из листьев алоэ
с медом и пчелиным воском**

Требуется: 5—6 листьев алоэ, по 1 ст. л. меда и оливкового масла, 2 яйца, 2 ст. л. пчелиного воска.

Приготовление Сочные листья алоэ тщательно вымыть, поместить в сте-





клянную банку с герметичной крышкой и держать в холодильнике в течение 1 недели. Затем срезать колючки, пропустить через мясорубку и смешать с медом и оливковым маслом. Взбить яичные желтки, постепенно добавляя в них приготовленную смесь. Пчелиный воск растопить на водяной бане и смешать с кашицей из желтков, алоэ и пр. Мешать до полного растворения. Снять с огня, остудить, взбить миксером.

Применение Маску наложить толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Держать не менее 1 ч. Снять влажной салфеткой и ополоснуть минеральной водой. Маска превосходно очищает и увлажняет раздраженную сухую кожу. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю ранней весной.



Маска из картофельного крахмала

Требуется: 1 ч. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. минеральной воды, 1/2 ч. л. поваренной соли, 1/4 ч. л. пищевой соды, 1 ч. л. пенки для умывания.

Приготовление Перемешать компоненты маски.

Применение Маску нанести на лицо тонким слоем. Держать 5 мин. Смыть теплой водой.

Маски для нормальной кожи



Маска из свежей капусты с йогуртом

Требуется: 3 листа свежей капусты, 2 ст. л. йогурта, 1 ч. л. оливкового или персикового масла.

Приготовление Капусту измельчить. Добавить йогурт и масло. Взбить миксером.

Применение Полученную смесь нанести на лицо и шею толстым слоем. Снять салфеткой или ватным тампоном через 40 мин. Смыть остатки теплой водой и ополоснуть лицо настоем из ромашки или минеральной водой. Применять 2—3 раза в неделю. Рекомендуется для всех типов кожи. Маска великолепно освежает и омолаживает кожу, разглаживает мелкие морщинки, придает лицу ровный матовый цвет.



Маска из виноградного сока

Требуется: 1 стакан винограда.

Приготовление Выжать сок из винограда.

Применение Пропитать тонкие слои ваты виноградным соком и наложить их на лицо и шею. Держать 20—30 мин, затем умыться минеральной водой или настоем ромашки. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Виноград омолаживает кожу, сглаживает мелкие косметические дефекты. Рекомендуется для нормальной и сухой кожи.



Огуречная маска

Требуется: 1 крупный свежий огурец.

Приготовление Огурец натереть на терке.





Применение Кашицу из огурца слегка отжать и нанести на лицо, шею и зону декольте толстым слоем. Снять через 25—30 мин и умыться холодной водой. Рекомендуется применять через день.



***Маска из свежей капусты
со сметаной, яйцом
и растительным маслом***

Требуется: 2—3 листа свежей белокочанной капусты, 2 ст. л. жирной сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление Капустные листья измельчить, добавить сметану, оливковое масло и взбитый в пену желток. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести на лицо, включая кожу вокруг глаз и шею. Держать 30 мин, смыть теплой водой. Маску использовать 2 раза в неделю в течение 1 месяца.



Творожная маска

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ст. л. оливкового или миндального масла.

Приготовление Смешать ингредиенты.

Применение Нанести маску широкой мягкой кистью толстым ровным слоем на лицо и шею.

Через 30—40 мин смыть теплой водой и ополоснуть кожу минеральной водой. Использовать 2—3 раза в неделю. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи.



Лимонная маска

Требуется: 1 лимон, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Измельчить на терке цедру лимона, добавить яичный желток и оливковое масло. Тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 мин.

Применение Нанести маску на лицо, избегая области вокруг глаз. Смыть через 15 мин и умыться отваром петрушки. Такая маска особенно эффективна зимой. Она поможет обрести здоровый цвет лица и избавиться от шелушения. Применять 1—2 раза в неделю.



Не следует забывать, что лимон сушит кожу, поэтому людям с сухой кожей следует или пользоваться с особой осторожностью. Маски с лимонным соком нельзя наносить на шею и кожу вокруг глаз.



Медовая маска с персиком, зеленью эстрагона и перечной мяты и козьим молоком

Требуется: 1 персик, 2 ст. л. козьего молока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, по 5 веточек эстрагона и перечной мяты.

Приготовление Очистить персик, удалить косточку, мякоть размять. Взбить яичный белок, добавляя козье молоко, оливковое масло, мелко нарезанную зелень и мед. Смешать с персиковым пюре.

Применение Разогретую маску нанести на кожу лица и шеи. Держать 40 мин. Снять ватным тампо-



ном и умыться теплой водой. Процедуры проводить 2 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев. Маска отлично питает, увлажняет кожу, делая ее гладкой и бархатистой. Систематическое применение маски надолго затормаживает процессы старения.



Витаминизированная яичная маска

Требуется: 1 яйцо, 2 ст. л. увлажняющего крема, 1/2 ч. л. поваренной соли, по 10—15 капель масляного раствора витаминов А и Е.

Приготовление Взбить желток с солью, смешать его с кремом и витаминами.

Применение Нанести маску ровным слоем на кожу лица, исключая кожу вокруг глаз. Снять через 15—20 мин ватным тампоном, пропитанным минеральной водой. Процедуры повторять 1 раз в неделю.



Дынно-творожная маска

Требуется: 1 ломтик дыни, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Ломтик дыни очистить от кожуры и измельчить. Добавить творог и миндальное масло и взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо и шею. Дер-



жать в течение 1 ч. После удаления маски умыться прохладной водой и ополоснуть лицо теплым некипяченым молоком. Маска обладает превосходным питательным и увлажняющим действием, замедляет процессы старения, способствует активной регенерации клеток кожи.

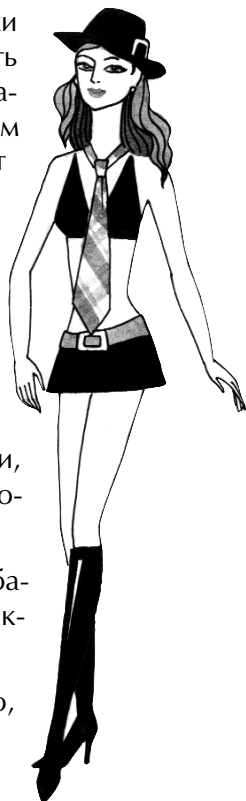


**Маска из клубники,
сливок, пищевой соды
и камфарного спирта**

Требуется: 1/2 стакана ягод клубники, 1/2 ч. л. пищевой соды, 1 ч. л. камфарного спирта, 3 ст. л. жирных сливок.

Приготовление Клубнику размять, добавить сливки, соду и спирт и смешать миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею и т. д. Держать 20 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть лицо настоем из лепестков роз.



**Творожная маска
с гранатом и персиком**

Требуется: 2 ст. л. творога, 2 ст. л. гранатового сока, 1 спелый персик, 1 ч. л. персикового масла, 1 яйцо, 10 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Творог протереть через сито и смешать с гранатовым соком, персиковым маслом и масляным раствором витамина А. Снять с персика кожицу, удалить косточку, а мякоть раз-



мять в пюре. Смешать с взбитым яичным желтком и творожной массой. Взбивать миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Наложить маску толстым слоем на лицо, шею, руки. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном, смоченным минеральной водой. Смыть остатки теплой водой, смешанной с лимонным соком. Повторять процедуру рекомендуется 1—2 раза в неделю в течение месяца. Такие маски очень эффективны осенью и весной. Они подпитывают кожу необходимыми витаминами и минеральными веществами, регулируют обменные процессы, поддерживают водный баланс.



Маска из инжира и пчелиного воска

Требуется: 2—3 плода инжира, 2 яйца, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. пчелиного воска.

Приготовление Инжир очистить и размять в пюре. Смешать с двумя взбитыми желтками и оливковым маслом. Воск растопить на водяной бане и очень медленно, по каплям, не переставая помешивать, ввести приготовленную смесь. Снять с огня, мешать еще некоторое время. Такой состав можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Применение Почти горячую маску наложить на кожу лица, шеи, рук. Через 30—40 мин маску счистить и умыться теплой водой. Накладывать ее рекомендуется 2—3 раза в неделю.

Такие процедуры заметно омолаживают кожу, улучшают кровообращение, стимулируют регенерацию эпителиальных клеток.

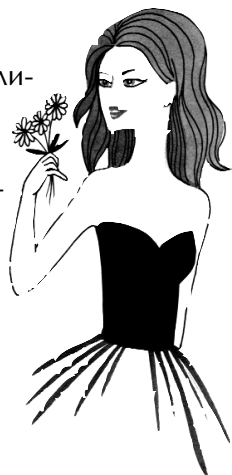


Маска из лепестков роз и пчелиного воска

Требуется: по 2 ст. л. настоя из лепестков роз, пчелиного воска, 5 капель розового масла.

Приготовление Пчелиный воск растопить на водяной бане, влить в него настой и розовое масло и мешать до полного растворения.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук толстым слоем. Держать около 1 ч. Невпитавшиеся остатки маски снять ватным тампоном, пропитанным молоком. Умыться теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю, осенью и весной. Они прекрасно увлажняют и очищают кожу.



Ланолиновая маска с цветками бузины

Требуется: 1/2 стакана цветков бузины, 3 ст. л. ланолина, 2 ст. л. персикового масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление Ланолин растопить на водяной бане. Постоянно помешивая, добавить персиковое масло, мед и цветки бузины. Смесь прогревать на водяной бане не менее 1 ч, продолжая мешать. Снять с огня и помешивать до охлаждения.



Применение Маску нанести на кожу лица, шеи, рук толстым слоем. Держать 30—40 мин. Снять остатки маски мягкой салфеткой. Процедуры проводить через день ранней весной или поздней осенью. Маска обладает превосходным питательным, омолаживающим и противовоспалительным действием.



***Маска из костного мозга
с ежевикой, яблоком и медом***

Требуется: 1 ст. л. ягод ежевики, 1 некрупное яблоко, 2 ст. л. говяжьего костного мозга, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. борного спирта, 1 яйцо.

Приготовление Костный мозг растопить на водяной бане и смешать с раздавленными ягодами ежевики и мелко натертым яблоком. Взбить яичный желток с медом, миндальным маслом и борным спиртом. Не прекращая взбивать, ввести ранее приготовленную смесь.

Применение Нанести теплую маску массирующими движениями на кожу лица, шеи и рук. Снять через 30—40 мин. Умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю, летом и ранней осенью.



***Творожная маска с ежевикой,
персиком и медом***

Требуется: 1/2 стакана свежей ежевики, 1 спелый персик, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. персикового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Размять и смешать ежевику и мякоть персика. Добавить творог, мед, персиковое масло, взбитый яичный желток и лимонный сок. Взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать не менее 30—40 мин. Процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю, летом и ранней осенью. Регулярное употребление этой маски делает кожу нежной и шелковистой, улучшает цвет лица, разглаживает морщины.



Маска из ананаса, дыни и клубники

Требуется: по 1 ломтику свежего ананаса и дыни (3 × 3 см), 1/2 стакана свежей клубники, 3 ст. л. рисовой муки, 1 яйцо, 2 ст. л. жирных сливок, 15 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Ананас и дыню пропустить через мясорубку. Размять клубнику и смешать с дынно-ананасовой массой. Взбить желток со сливками, рисовой мукой и витамином А. Не прекращая взбивать, добавить ранее приготовленную кашу.

Применение Наложить толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Этот состав можно с успехом применять и для тела. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться сначала теплой, затем холодной водой. Маска чрезвычайно эффективна весной и летом. Она освежает и увлаж-





няет побледневшую за зиму кожу, питает ее всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами. Применять 2—3 раза в неделю.

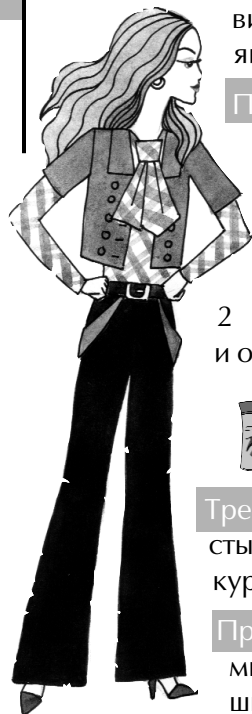


Томатно-медовая маска с вишней и айвой

Требуется: 1 небольшой помидор, 1/2 стакана свежей вишни, 1/4 часть айвы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Снять с помидора кожицу, мякоть размять. Удалить косточки из вишни. Мякоть вишни тоже размять. Смешать ее с томатным пюре и натертой на мелкой терке айвой. Добавить мед, миндальное масло и взбитый яичный желток, тщательно перемешать.

Применение Нанести полученный состав толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска прекрасно освежает и омолаживает усталую кожу.



Яичная маска с цветной капустой

Требуется: 6—8 соцветий цветной капусты, 1 яйцо, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. кукурузного масла.

Приготовление Капусту тщательно вымыть в подсоленной воде, слегка обсушить тканевой салфеткой и пропустить

через мясорубку. Взбить яйцо с овсяной мукой и кукурузным маслом. Смешать с капустной кашей и взбить еще раз.

Применение Нанести полученную смесь на лицо, шею и руки. Держать около 1 ч. Подсохшую маску снять ватным тампоном, пропитанным растительным маслом, после чего умыться теплой водой. Такие процедуры проводить 2—3 раза в неделю, осенью и зимой. Маска превосходно освежает кожу, улучшает кровообращение, разглаживает морщины.



Творожная маска с кукурузными зернами и медом

Требуется: 1/2 стакана кукурузных зерен, 1/2 стакана жирного творога, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. кукурузного масла.

Приготовление Зерна сварить, пропустить через мясорубку и смешать с протертым через мелкое сито творогом. Добавить мед и кукурузное масло, взбить миксером.

Применение Наложить маску толстым слоем на лицо, шею и руки. Держать 20—30 мин. Снять маску салфеткой и смыть остатки теплой водой. Применение этой маски делает кожу свежей и упругой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю, курс — 10—15 масок.



Маска из ягод и листьев ежевики и яблока

Требуется: 1/2 стакана ягод и 8—10 свежих листьев ежевики, 1 яблоко, 1 яйцо, 3 ст. л. жирного йогурта, 1 ч. л. персикового масла.



Приготовление Ягоды ежевики размять, листья мелко нарезать, яблоко очистить и натереть на мелкой терке. Все тщательно перемешать. Взбить в пену яйцо и, не прекращая взбивать, ввести йогурт, персиковое масло и ранее приготовленную смесь.

Применение Маску наложить на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин. Снять салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры повторять 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска прекрасно питает, увлажняет и тонизирует кожу.

Маски для сухой кожи



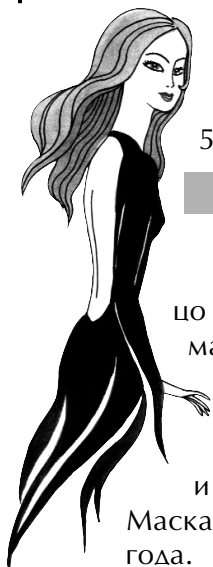
Витаминизированная творожно-яичная маска

Требуется: 2 ст. л. жирного творога, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда, 5—8 капель масляного раствора витамина А, 5 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовлен Ингредиенты перемешать и взбить миксером.

Применение Нанести кашицу на лицо и шею деревянной лопаткой, густо промазать верхние и нижние веки. Смыть через 40 мин теплой водой и ополоснуть кожу минеральной водой. Рекомендуются людям с очень сухой кожей и заметной сеткой кровеносных сосудов.

Маска особенно эффективна в зимнее время года.



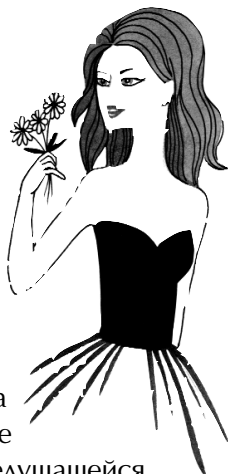


Маска из крыжовника с белой глиной

Требуется: 1/2 стакана ягод крыжовника, 1 ст. л. жирной сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. белой глины.

Приготовление Крыжовник измельчить. Добавить сметану, белую глину и взбитый яичный желток. Тщательно перемешать.

Применение Маску наложить на лицо на 15—20 мин. Смыть теплой водой. Такие маски рекомендуются лицам с сухой шелушащейся кожей. Повторять процедуру 2 раза в неделю.



Творожная маска с морковью и квашеной капустой

Требуется: 1 небольшая сочная морковь, 1/2 стакана квашеной капусты, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление Морковь натереть на мелкой терке, смешать с мелко измельченной квашеной капустой, творогом и растительным маслом. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Наложить маску на лицо. Снять через 30—40 мин, умыться теплой водой и нанести питательный крем. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение месяца. Маска обладает превосходным увлажняющим и тонизирующим действием. При регулярном применении таких масок кожа заметно омолаживается, надолго исчезают морщины, улучшается цвет лица.



Дрожжевая маска с пророшенными пшеничными зернами

Требуется: 1 ст. л. пророшенных пшеничных зерен, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. дрожжей, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление Зерна залить подогретым йогуртом. Хорошо размешать и добавить дрожжи, яичный желток и растительное масло. Еще раз тщательно перемешать.

Применение Полученную смесь нанести на лицо и шею. Через 30 мин остатки маски смахнуть салфеткой и умыться теплой водой.



Маска из свиного сала и салицилового спирта

Требуется: 5 ст. л. свежего свиного сала, 1/2 ч. л. салицилового спирта.

Приготовление Сало нарезать мелкими ломтиками и растопить на водяной бане, слегка остудить и смешать со спиртом.

Применение Полученную смесь нанести на кожу лица и шеи. Через 10—15 мин смыть теплой водой с детским мылом. Такие маски рекомендованы при очень сухой раздраженной коже с синдромом стягивания.

Яично-облепиховая маска

Требуется: 1 яйцо, 1 ч. л. облепихового масла.

Приготовление Желток растереть добела, добавить облепиховое масло и перемешать.

Применение Теплый состав нанести на кожу лица и шеи. Держать 25—30 мин, смыть теплой водой. Процедуру проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев при сухой стареющей коже. Регулярное применение этой маски питает и увлажняет кожу, разглаживает морщины, освежает цвет лица.



**Маска из рябины и сливы
с пчелиным воском**

Требуется: 2 ст. л. рябины, 1 плод сливы, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1 ч. л. меда, 3 ст. л. пчелиного воска.

Приготовление Ягоды рябины и мякоть сливы измельчить и смешать с медом, миндальным маслом и яичным желтком. Растопить на водяной бане пчелиный воск и медленно ввести в него ранее приготовленную смесь. Снять с огня и помешивать, пока масса не загустеет.

Применение Почти горячую маску нанести на распаренную кожу лица и шеи. Держать около 1 ч, после чего удалить салфеткой остатки маски и ополоснуть лицо минеральной водой или теплым настоем ромашки, липы. Подобные процедуры рекомендуется повторять 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев. Маска оказывает чрезвычайно благотворное действие на кожу, замедляет процессы старения, восстанавливает реге-





неративные функции клеток эпителия. Использование таких масок особенно эффективно поздней осенью.



Маска из кочанного салата, зеленого яблока и сока калины

Требуется: 3—4 листа кочанного салата, 1 небольшое зеленое яблоко, 1 ч. л. облепихового масла, 1 ч. л. сока калины.

Приготовление Листья кочанного салата измельчить, смешать с мелко натертым яблоком, добавить сок калины и облепиховое масло и тщательно перемешать.

Применение Наложить маску на лицо и шею. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным минеральной водой, и умыться настоем ромашки или липового цвета.



Творожная маска с морской капустой и морковью

Требуется: 1/2 стакана морской капусты, 1 крупная морковь, 1 яйцо, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. пихтового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Морковь натереть на мелкой терке, смешать с измельченной морской капустой, взбитым яичным желтком и остальными ингредиентами.

Применение Слегка подогретую маску наложить на лицо, шею, руки. Держать 30—40 мин. Снять салфеткой и смыть остатки теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой и протереть некипяченым молоком.



**Маска из сока лука,
цветков белой лилии и белого воска**

Требуется: по 2 ст. л. сока лука, цветков белой лилии, белого воска.

Приготовление Воск растопить на водяной бане и смешать с измельченными цветками лилии и луковым соком.

Применение Теплый состав нанести на кожу лица и шеи, исключая область вокруг глаз. Снять через 30—40 мин. Протереть кожу косметическим молочком.



**Медово-молочная маска
с белым хлебом**

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ломтик белого хлеба, 1/4 стакана молока, 10 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление С ломтика хлеба срезать корку и размочить его в теплом молоке. Смешать мед с оливковым маслом и масляным раствором витамина Е. Добавить хлебную кашицу и тщательно перемешать.

Применение Нанести маску на лицо, смазанное тонким слоем увлажняющего крема. Через 30 мин



маску удалить ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой.



Медово-белковая маска на рисовой муке

Требуется: 1 яйцо, 2 ст. л. рисовой муки, по 1 ч. л. кукурузного масла и меда.

Приготовление Яичный белок взбить и добавить кукурузное масло, мед и рисовую муку. Тщательно перемешать.

Применение Маску нанести на лицо и шею. Держать 30 мин, снять ватным тампоном пропитанным кукурузным маслом, умыться теплой водой.



Рябиново-творожная маска с оливковым маслом и рыбьим жиром

Требуется: 1 ст. л. ягод рябины, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. рыбьего жира, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Промытые ягоды рябины пропустить через мясорубку, смешать с протертым через мелкое сито творогом, оливковым маслом, рыбьим жиром и солью. Взбивать миксером до получения однородной блестящей массы без комков.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи, рук (такие маски можно применять и для тела). Через 20—30 мин смесь осторожно снять, стараясь не растянуть кожу, смыть остатки теплой водой. Процедуру рекомендуется прово-

дить 1—2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Эта маска делает кожу упругой, разглаживает морщины, улучшает цвет лица.



Маска из арбузного сока и рисовой муки

Требуется: 3 ст. л. арбузного сока, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление Смешать ингредиенты миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею. Держать 20—30 мин. Осторожно снять ватным тампоном и умыться настоем ромашки.

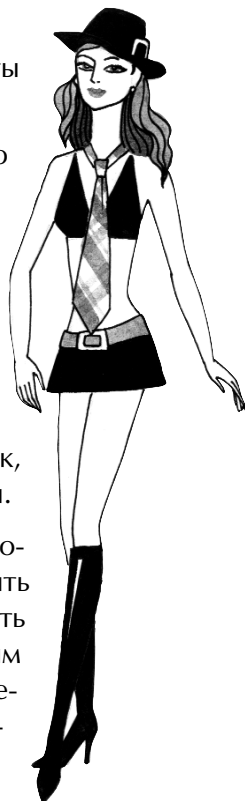


Маска из персика с морковью и сметаной

Требуется: 1 спелый свежий персик, 1 небольшая морковь, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление Персик очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть размять в пюре. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, смешать с персиковым пюре и добавить сметану. Состав смешать миксером до получения однородной массы.

Применение Маску толстым слоем наложить на кожу лица, шеи, декольте, рук. Через 30—40 мин маску снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, и смыть остатки теп-





лой водой, после чего высушить кожу и протереть некипяченым молоком. Такие маски особенно эффективны, если их делать 2 раза в неделю поздней осенью, зимой и ранней весной.



Маска из говяжьего костного мозга с растительным маслом и желтком

Требуется: 1 ст. л. говяжьего костного мозга, по 1 ст. л. миндального и касторового масла, 1 яйцо, 1 ч. л. меда.

Приготовление Из говяжьей кости вынуть мозг, растопить его на водяной бане, непрерывно помешивая. Процедить и смешать с маслом, яичным желтком и медом. Смешивать миксером на максимальной скорости не менее 1 мин.



Применение Маску тонким слоем нанести на кожу лица, шеи и декольте. Держать около 1 ч, затем умыться теплой водой. Протереть кожу косметическими сливками или молочком. Применять 2—3 раза в неделю в течение месяца. Маска освежает и омолаживает кожу, восстанавливает водный баланс, стимулирует процессы регенерации. Такие процедуры особенно эффективны поздней осенью и зимой.



Маска из инжира с творогом

Требуется: 1 плод инжира, 2 ст. л. творога.

Приготовление Инжир очистить, размять в кашицу и смешать с творогом.

Применение Маску наложить на кожу лица и шеи. Держать 20—30 мин, снять ватным тампоном, смоченным молоком, умыться теплой водой. Маски из инжира возвращают упругость и бархатистость коже, обладают противовоспалительным и ранозаживляющим действием.



Маска из банана и жирного творога

Требуется: 1 некрупный банан, 1 ст. л. жирного творога, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Банан очистить, размять и смешать с творогом, растертым добела желтком и миндальным маслом.

Применение Толстым слоем наложить на лицо и шею. Держать 30—40 мин, снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Такие маски делают сухую шелушащуюся кожу мягкой и эластичной.



Творожная маска с кочанным салатом, свежей капустой и яблоком

Требуется: 3 листа кочанного салата, 2 листа белокочанной капусты, 1 небольшое кислое яблоко, 1/2 стакана творога, 1 яйцо, 1 ч. л. персикового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Листья салата и капусты вымыть, слегка обсушить и пропустить через мясорубку. Яблоко натереть на мелкой терке и смешать с пю-



ре из салата и капусты. Добавить творог, взбитое яйцо, персиковое масло, лимонный сок и соль. Взбивать миксером на максимальной скорости не менее 1 мин.

Применение Маску нанести на распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать около 1 ч. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Проводить подобные процедуры рекомендуется 1—2 раза в неделю осенью и зимой при сухой обезвоженной коже.

Маски для жирной пористой кожи



Огуречная маска с лимонным соком

Требуется: 1 небольшой огурец, 2 ст. л. белой глины, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Огурец натереть на мелкой терке, смешать с глиной, добавить лимонный сок.

Применение Маску равномерно нанести на лицо и через 20—30 мин смыть большим количеством воды.



Белковая маска с вареной айвой, виноградом и помидором

Требуется: 1/4 часть плода айвы, 1 стакан воды, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. ягод винограда, 1 небольшой помидор, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. борного спирта.

Приготовление Айву очистить, натереть на мелкой терке, залить кипящей водой, варить на очень сла-

бом огне, постоянно помешивая, в течение 10 мин. Затем влить кипящее молоко, варить еще 5 мин. Снять с огня и остудить. Очистить помидор, размять, смешать с пюре из айвы, винограда, медом, борным спиртом и взбитым яичным белком. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею толстым слоем. Держать 30 мин. Затем остатки снять ватным тампоном и смыть теплой водой. Маску рекомендуется применять 2 раза в неделю летом или осенью. Такие процедуры прекрасно освежают пожелтевшую жирную кожу с расширенными порами.



Маска из белокочанной капусты с медом и яйцом

Требуется: 3—4 листа свежей белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. персикового масла.

Приготовление Измельчить капустные листья. Полученную кашу смешать с взбитым белком, персиковым маслом и медом.

Применение Нанести на лицо и шею на 25—30 мин. Рекомендуется для жирной пористой кожи. Процедуру повторять 2—3 раза в неделю.



Маска из дрожжей и перекиси водорода

Требуется: 2 ст. л. пищевых дрожжей, 2 ст. л. 3%-ного раствора перекиси водорода.





Приготовление Развести дрожжи раствором перекиси водорода до консистенции сметаны.

Применение Маску нанести на лицо мягкой кисточкой, избегая области вокруг глаз. Через 15—20 мин смыть теплой водой и ополоснуть отваром ромашки и календулы. Рекомендуется применять 1 раз в неделю в течение месяца. Маска обладает превосходным подтягивающим действием.



Маска из ржаного хлеба с молоком и огурцом

Требуется: 2 ломтика ржаного хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 небольшой свежий огурец.

Приготовление Хлеб измельчить, залить разогретым, но не кипяченым молоком и тщательно перемешать. Добавить оливковое масло и натертый на мелкой терке огурец. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Наложить маску ровным толстым слоем на лицо и шею. Смыть через 30 мин теплой водой и ополоснуть лицо некипяченым молоком. Такая маска очень эффективна для бледной кожи с расширенными порами. Обладает активным действием. Рекомендуется применять ее 1 раз в неделю в течение месяца.

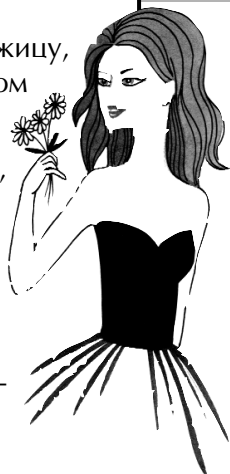


Томатная маска с кефиром и творогом

Требуется: 1 спелый помидор, 2 ст. л. кефира, 2 ст. л. нежирного творога.

Приготовление С помидора снять кожицу, мякоть размять и смешать с творогом и кефиром. Взбить миксером.

Применение Наложить маску на лицо, исключая область вокруг глаз. Через 20 мин смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной. Смазать лицо некипяченым молоком. Процедуры повторять 1 раз в неделю. Маска благотворно действует на жирную кожу с расширенными порами.



Маска из клубники с рисовой мукой

Требуется: 2—3 ст. л. клубники, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Размять клубнику, добавить рисовую муку и оливковое масло. Тщательно взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею. Смыть теплой водой через 20 мин. Ополоснуть лицо настоем ромашки.



Кефирно-яблочная маска

Требуется: 2 ст. л. яблочного пюре (можно использовать детское питание), 1 ст. л. обезжиренного кефира, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яйцо, 5—10 капель лимонного сока.

Приготовление В яблочное пюре добавить кефир, размолотые в кофемолке овсяные хлопья, лимонный сок и взбитый белок. Полученную смесь взбить миксером.



Применение Маску наложить на лицо. Держать в течение 15 мин, после чего смыть теплой водой и умыться некипяченым молоком. Рекомендуется для жирной кожи. Использовать 1 раз в неделю в течение месяца.



Белковая маска

Требуется: 1 яйцо, 10 капель лимонного сока.

Приготовление Взбить белок, добавить лимонный сок

Применение Белковую смесь нанести на лицо. После высыхания смыть слабым раствором лимонного сока (5 капель лимонного сока на 1 стакан кипяченой воды). Маска поможет обезжирить кожу и стянуть поры. Использовать не чаще 1 раза в неделю в течение месяца.

Если кожа дряблая, в такую маску рекомендуется добавить 1/2 ч. л. квасцов и хорошо перемешать. Использовать 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.



Маска из календулы

Требуется: 1 ст. л. настойки календулы, 1/2 стакана кипяченой воды.

Приготовление Растворить настойку календулы в кипяченой воде.

Применение Пропитать раствором настойки календулы несколько тонких слоев ваты и наложить их на лицо на 10—15 мин. Рекомендуется применять такую маску не чаще 1 раза в неделю при

очень жирной коже. Для кожи комбинированного типа следует закрывать только проблемные места — лоб, щеки и подбородок. Следить, чтобы воздействию маски не подвергалась область вокруг глаз, верхняя губа и шея.



Маска из календулы и меда

Требуется: 1/2 стакана свежих цветков календулы, 2 ст. л. кефира или йогурта, 1 ч. л. меда, 1 яйцо.

Приготовление Цветки календулы измельчить, смешать с кефиром или йогуртом, медом и взбитым белком.

Применение Полученную кашицу нанести на лицо на 25 мин. Смыть теплой водой. Маску можно использовать 2—3 раза в неделю.

Маска из моркови с творогом

Требуется: 1 большая сочная морковь, 1 ст. л. обезжиренного творога, 5—8 капель лимонного сока, 1 яйцо.

Приготовление Морковь натереть на мелкой терке, добавить творог, лимонный сок и взбитый в пену яичный белок. Полученный состав взбить миксером. Если маска получилась слишком жидкой, добавить немного крахмала или муки.





Применение Толстым ровным слоем нанести на лицо. Через 15 мин маску снять, умыться холодной водой и протереть лицо некипяченым молоком. Рекомендуется применять 1 раз в неделю, чередуя с творожными и молочными масками. Эта маска снижает секрецию сальных желез, стягивает поры, придает коже ровный матовый цвет.



«Голливудская» маска

Требуется: 2 ст. л. кукурузной или овсяной муки, 1 яйцо.

Приготовление Кукурузную или овсяную муку смешать с взбитым белком. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо. Держать до полного высыхания. Снять остатки ватным тампоном, умыться сначала горячей, затем холодной водой и протереть лицо ватным тампоном, пропитанным минеральной водой.



Маска из айвы с взбитым белком

Требуется: 1/3 плода спелой айвы, 1 яйцо, 5 капель лимонного сока..

Приготовление Айву натереть на мелкой терке, добавить взбитый белок и лимонный сок, хорошо перемешать.

Применение Взбитую смесь нанести на лицо. Снять через 20—30 мин ватным тампоном, пропитанным молоком, ополоснуть лицо минеральной водой. Применять через день. Маска снижает сальность, стягивает поры, сокращает глубокие морщины.

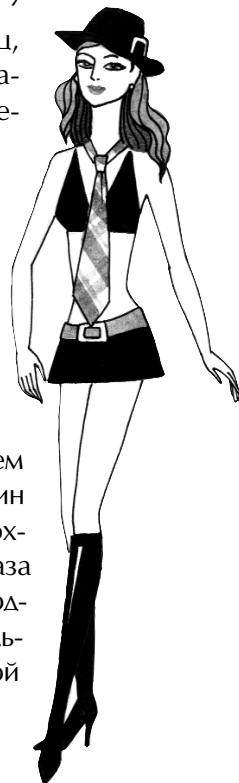


Маска из огурца, моркови, смородины и свежей капусты

Требуется: 1 небольшой свежий огурец, 1 небольшая сочная морковь, 1/2 стакана ягод черной смородины, 2 листа белокочанной капусты.

Приготовление Огурец и морковь натереть на мелкой терке, измельчить капустные листья и смешать с размятой в пюре смородиной.

Применение Маску толстым слоем нанести на лицо и шею. Чтобы сок от маски не попал в глаза, прикрыть веки ватными тампонами, пропитанными настоем василька или ромашки. Через 30—40 мин маску осторожно снять и умыться прохладной водой. Использовать 2—3 раза в неделю. Эта маска является превосходным очищающим и противовоспалительным средством для жирной проблемной кожи.



Картофельная маска с крапивой, полевым хвощом и зверобоем

Требуется: 1 клубень картофеля средней величины, по 1 ч. л. свежих листьев крапивы двудомной, травы полевого хвоща и зверобоя, 1/2 стакана молока.

Приготовление Отварить картофель в мундире, слегка остудить, очистить и размять в пюре. Листья крапивы обдать кипятком. Промытые и обсушенные растения измельчить и залить кипящим моло-



ком. Дать настояться в течение 15—20 мин, затем влить в картофельное пюре и взбить миксером.

Применение Теплую маску наложить на лицо на 20—30 мин. Осторожно снять и умыться кипяченой водой с лимонным соком.



Вишневая маска с кукурузной мукой

Требуется: 1/2 стакана ягод спелой свежей вишни, 1 яйцо, 2 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление Выжать сок из вишни, процедить через марлю, добавить муку, тщательно перемешать и влить взбитый белок.

Применение Нанести маску на кожу лица. Держать 15—20 мин. Снять ватным тампоном, смоченным минеральной водой, протереть лицо молоком. Такие маски способствуют сужению пор и подсушивают кожу.



Луковая маска с лимонным соком

Требуется: 1 крупная луковица, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление Луковицу очистить и измельчить. Полученную кашу слегка отжать и смешать с лимонным соком.

Применение Наложить маску на кожу лица, прикрыв глаза ватными тампонами, смоченными чаем или настоем ромашки. Снять через 10—15 мин ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться минеральной водой.



Маска из морковного и лимонного сока с йогуртом

Требуется: по 1 ст. л. свежесжатого морковного и лимонного сока, 2 ст. л. йогурта, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Ингредиенты смешать миксером.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук на 20—30 мин. Смыть прохладной водой и ополоснуть настоем из трав. Подобные процедуры чрезвычайно эффективны при лоснящейся пористой коже с глубокими морщинами (кроме того, такая маска может быть использована при повышенной жирности волос).



Молочная маска с белой глиной

Требуется: 2 ст. л. молока, по 1 ч. л. белой глины и талька.

Приготовление Смешать все ингредиенты.

Применение Нанести полученный состав на лицо на 25—30 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть молоком. Такие маски отлично стягивают поры и освежают цвет лица.



Маска из черной смородины, йогурта и овсяных хлопьев

Требуется: 1/2 стакана спелых ягод черной смородины, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. овсяных хлопьев.

Приготовление Ягоды размять и смешать с йогуртом. Добавить овсяные хлопья, перемешать и оставить в теплом месте на 1 ч, чтобы хлопья набухли.



Применение Нанести толстым слоем на кожу лица и шеи. Смыть через 40 мин теплой водой.



***Творожная маска с капустой,
огурцом и тыквой***

Требуется: 2 листа белокочанной капусты, 1 небольшой свежий огурец, небольшой ломтик сырой тыквы (3 × 3 см), 2 ст. л. нежирного творога.

Приготовление Листья белокочанной капусты измельчить в пюре. Смешать пюре из капусты, натертый на мелкой терке огурец и измельченный в блендере ломтик тыквы с творогом. Полученный состав взбить миксером.

Применение Кашицу нанести на лицо и шею на 30—40 мин. Смыть прохладной водой. Повторять по мере необходимости.



***Маска из ромашки, розы,
душицы, петрушки***

Требуется: по 1 ст. л. аптечной ромашки, лепестков розы, душицы, укропа, петрушки и календулы, 2 стакана воды.

Приготовление Сбор растений измельчить и залить кипящей водой. Настоять в термосе в течение 1 ч, затем процедить.

Применение Смесь из трав слегка отжать, наложить на лицо толстым слоем, включая область вокруг глаз (чтобы частички маски не попали в глаза, нужно прикрыть веки полосками марли). Маску прикрыть марлей, смоченной настоем трав. Через 40—45 мин маску следует осторожно снять, умыть-

ся теплой водой и нанести питательный крем. Такую маску можно использовать ежедневно. В зимнее время рекомендуется применять сухие сборы растений. В этом случае травы необходимо предварительно измельчить в кофемолке. Такая процедура особенно эффективна при морщинистой коже с расширенными порами.



Маска из шавеля, мать-и-мачехи, зверобоя, календулы, василька и ромашки

Требуется: по 1 ст. л. листьев шавеля обыкновенного, цветков мать-и-мачехи, травы зверобоя продырявленного, цветков календулы, василька синего и ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление Растения измельчить и залить кипящей водой. Настаивать в течение 1 ч.

Применение Теплую, слегка отжатую кашицу нанести на кожу лица и шеи. Чтобы частички маски не попали в глаза, прикрыть верхние и нижние веки сложенной вдвое марлей. Держать 30—40 мин, затем маску снять и умыться настоем ромашки или минеральной водой.



Белковая маска с яблоком и айвой

Требуется: 1 крупное яблоко, 1/2 плода айвы, 1 ст. л. миндального мас-





ла, 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 1/4 ч. л. поваренной соли.

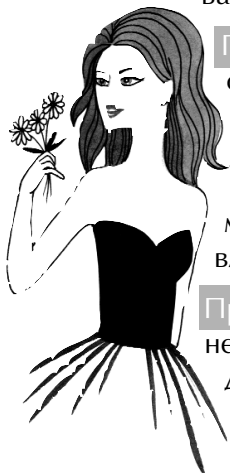
Приготовление Яблоко и айву очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Яичный белок взбить в крепкую пену. Ввести в белок фруктовое пюре, миндальное масло, соль. Смешать миксером.

Применение Маску нанести на кожу лица. Держать 25—30 мин. Снять салфеткой или ватным тампоном, ополоснуть кожу отваром коры дуба. Такие маски эффективны при жирной морщинистой коже с расширенными порами. Применять 2—3 раза в неделю до достижения желаемого результата.



Маска из редиса, огурца и винограда

Требуется: 2—3 головки редиса, 1 некрупный свежий огурец, 2—3 ягоды винограда, 2 ст. л. хлебного кваса, 2 ст. л. овсяной муки, 1 яйцо, 1/4 ч. л. поваренной соли.



Приготовление Редис и огурец помыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке, смешать с размятым виноградом. Взбить яичный белок с солью, постепенно всыпать в него овсяную муку и влить квас. Смешать с приготовленной кашицей, взбить миксером.

Применение Подогретую на водяной бане маску нанести на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой, пропитанной молоком, умыться теплой водой. Такая маска превос-

ходно очищает и тонизирует кожу, снимает отечность и стягивает поры. Рекомендуется применять ее 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Маска из клюквы с кефиром и яичным белком

Требуется: 1 ст. л. ягод клюквы, 1 ст. л. обезжиренного кефира, 1 яйцо.

Приготовление Клюкву вымыть кипяченой водой, размять. Добавить кефир, размешать, ввести взбитое яйцо.

Применение Маску нанести на лицо. Через 20 мин снять и умыться минеральной водой. Клюква активно очищает кожу, стягивает поры, снижает активность сальных желез.



Творожная маска с морской капустой, огурцом и айвой

Требуется: 1/2 стакана морской капусты, 1 свежий огурец, 1/4 часть плода айвы, 1 ст. л. обезжиренного творога, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Огурец и айву натереть на мелкой терке и смешать с морской капустой, взбитым яичным белком, творогом, лимонным соком и солью.

Применение Подогретую маску нанести на лицо, шею и руки. Держать 20—30 мин. Снять салфеткой и умыться сначала теплой, затем холодной водой. Протереть кожу раствором настойки календулы. Такие маски способствуют обезжириванию



кожи, стягиванию пор, удалению глубоких морщин. Процедуру рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев.



**Дрожжевая маска
с зеленым виноградом
и грейпфрутом**

Требуется: 2 ст. л. зеленого винограда, 1/4 часть плода грейпфрута, 3 ст. л. овсяной муки, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. дрожжей, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Виноград и мякоть грейпфрута пропустить через мясорубку и смешать с солью. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить муку, смешать с массой из винограда и грейпфрута и поставить на 1 ч. в теплое место для брожения.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин, осторожно снять подсохшую смесь ватным тампоном, смоченным минеральной водой. Смыть остатки теплой водой. Такие процедуры способствуют уменьшению сальности кожи, сужают поры, устраняют морщины.



**Маска из банана
с вишней и рисовой мукой**

Требуется: 1 банан, 2 ст. л. свежей вишни, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ч. л. камфарного спирта.



Приготовление Банан и вишню размять в кашицу, добавить рисовую муку и камфарный спирт. Смешать миксером.

Применение Нанести маску на лицо, исключая область вокруг глаз и шею. Держать 20—30 мин. Слегка засохшую смесь снять ватным тампоном, пропитанным молоком. Умыться теплой водой. Такие маски рекомендованы для жирной пожелтевшей кожи с глубокими морщинами и сильно расширенными порами.



***Белковая маска с бананом,
огурцом и гранатовым соком***

Требуется: 1 небольшой банан, 1 свежий огурец, 1 ст. л. гранатового сока, 1 яйцо, 2 ст. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. настойки зверобоя.

Приготовление Банан размять в пюре, огурец натереть на мелкой терке, смешать с взбитым белком, добавить крахмал, гранатовый сок и настойку зверобоя. Взбить миксером.

Применение Полученный состав нанести на лицо, шею и руки. Держать 20—30 мин, снять ватным тампоном и умыться теплой, затем холодной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю при жирной, загрубевшей коже с расширенными порами.



Маска из творога с арбузным соком

Требуется: 2 ст. л. обезжиренного творога, 2 ст. л. арбузного сока, 1 ч. л. настойки календулы.



Приготовление Смешать творог с арбузным соком и настойкой календулы.

Применение Маску наложить на кожу лица и шеи толстым слоем. Смыть через 30 мин теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой.



Маска из перечной мяты, петрушки, эстрагона и сельдерея

Требуется: 5—6 свежих листочков перечной мяты, по 2 веточки петрушки и эстрагона, 1 веточка сельдерея, 3 ст. л. увлажняющего крема.

Приготовление Свежую зелень вымыть, мелко нарезать и смешать с кремом.

Применение Смесь толстым слоем нанести на кожу. Держать 30—40 мин. Остатки маски снять ватным тампоном и умыться минеральной водой. Процедуры проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Маска из ягод рябины, айвы и костного мозга с медом

Требуется: 1 ст. л. ягод рябины, 1/4 часть плода айвы, 1 ст. л. растопленного костного мозга, 1 ст. л. меда, по 1 ч. л. персикового масла и камфарного спирта, 1 яйцо.

Приготовление Ягоды рябины пропустить через мясорубку, айву натереть на мелкой терке, смешать. Из говяжьей кости вынуть мозг и добавить в приготовленную смесь. Взбить яйцо, постепенно вводя персиковое масло, мед, камфарный спирт и фруктовую смесь с костным мозгом.

Применение Приготовленную смесь нанести массирующими движениями на кожу лица, шеи и рук. Снять через 30—40 мин. Умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить не менее 1 раза в неделю.



Медово-спиртовая маска

Требуется: 1/2 стакана меда, 1 ст. л. минеральной воды, 1 ст. л. спирта.

Приготовление Мед разогреть на водяной бане, влить спирт, смешанный с минеральной водой, и тщательно перемешать.

Применение Маску нанести на лицо ватным тампоном. Держать 25—30 мин. Смыть теплой водой. Такие маски питают и смягчают кожу. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю летом. Состав особенно полезен для жирной раздраженной кожи с крупными порами.



Маска из персика и огурца

Требуется: 1 свежий сочный персик, 1 небольшой свежий огурец, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. кефира, 1 яйцо, 1 ч. л. морской соли.

Приготовление Персик очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть размять в пюре и смешать с мелко натертым огурцом и рисовой мукой. В отдельной посуде взбить яичный белок с солью и кефиром. Смешать белковую смесь с приготовленной ранее. Взбивать до получения однородной массы.



Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин, снять влажной салфеткой и смыть остатки теплой водой. Рекомендуется применять 1—2 раза в неделю. Подобные процедуры омолаживают и оздоравливают кожу, способствуют сокращению секреции сальных желез, эффективно сужают поры, улучшают цвет лица.



**Творожно-желатиновая маска
с гранатовым соком**

Требуется: 1/2 стакана творога, 1 ч. л. желатина, 1/2 стакана гранатового сока, 1/4 ч. л. поваренной соли.

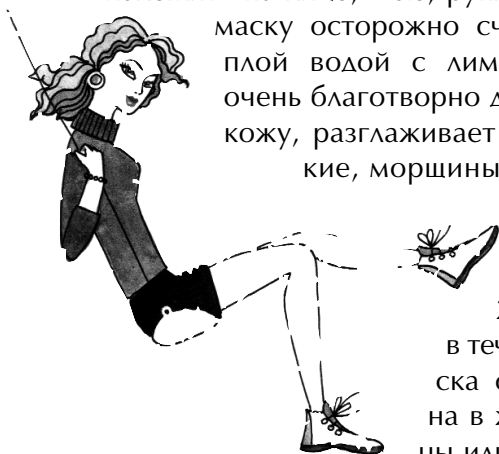
Приготовление Замочить желатин в гранатовом соке. Творог протереть через сито и влить в него гранатовый сок с желатином, перемешать, посолить и настоять 30 мин.

Применение Желеобразную творожную маску наложить на лицо, шею, руки. Через 30—40 мин маску осторожно счистить и смыть теплой водой с лимонным соком. Она очень благотворно действует на жирную кожу, разглаживает любые, даже глубокие, морщины, стягивает поры

и улучшает цвет лица. Рекомендуется

применять ее 2—3 раза в неделю

в течение 2 месяцев. Маска особенно эффективна в жаркие летние месяцы или ранней осенью.





Творожная маска с мочеными яблоками, квашеной капустой и свежей вишней

Требуется: 1 моченое яблоко, 2 ст. л. квашеной капусты, 1 ст. л. свежих ягод вишни, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 яйцо, 1 ст. л. камфарного спирта.

Приготовление Моченое яблоко, квашеную капусту и вишню пропустить через мясорубку, смешать с творогом, взбитым яичным белком и камфарным спиртом. Взбивать миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Маску толстым слоем наложить на чистую распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать не менее 40 мин, после чего осторожно удалить мягкой салфеткой и умыться подкисленной водой. Маска чрезвычайно эффективно уменьшает деятельность сальных желез, сужает поры, разглаживает морщины. Процедуру рекомендуется проводить во второй половине лета.



Творожно-томатная маска с листьями грецкого ореха и кочанного салата

Требуется: 1 небольшой спелый помидор, 2 ст. л. творога, по 2 листа грецкого ореха и кочанного салата, 1 яйцо, 1 ч. л. пихтового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. поваренной соли.



Приготовление Снять с помидора кожицу, мякоть размять в пюре и смешать с творогом. Листья грецкого ореха и кочанного салата тщательно вымыть и пропустить через мясорубку. Смешать с творожно-томатной массой, добавить взбитый в крепкую пену белок, пихтовое масло, лимонный сок и соль. Полученный состав взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем наложить на распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать 30—40 мин, снять мягкой салфеткой и смыть остатки теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю при жирной лоснящейся коже с расширенными порами и глубокими морщинами. При систематическом употребле-

нии маски в течение 2—3 месяцев кожа становится ровной и шелковистой, надолго замедляется процесс старения.



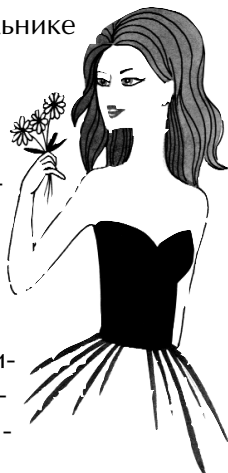
Маска из апельсина и костного мозга

Требуется: 1 апельсин, 3 ст. л. костного мозга, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла, 1 ст. л. настойки зверобоя.

Приготовление Пропустить через мясорубку апельсин вместе с коркой. Смешать с медом, взбитым яичным белком, миндальным маслом и настойкой зверобоя. Говяжий костный мозг растопить на водяной бане и очень медленно, постоянно помешивая, ввести в него ранее приготовленную смесь.

Такую маску можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Применение Подогретую маску нанести на распаренное лицо и шею. Держать около 1 ч, после чего невпитавшиеся остатки удалить мягкой салфеткой и смыть теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев для жирной кожи с глубокими морщинами. Маска питает и увлажняет кожу, разглаживает морщины, стягивает поры.



Маска из огурца с лимоном и пчелиным воском

Требуется: 1 огурец, 1/4 часть лимона, 2 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. глицерина, 1/2 ч. л. борной кислоты.

Приготовление Огурец и лимон вместе с цедрой пропустить через мясорубку. Растопить воск на водяной бане, постепенно добавляя глицерин, оливковое масло, борную кислоту и смесь из огурца и лимона. Тщательно перемешать. Маску можно хранить в холодильнике до 3 дней.

Применение Нанести теплую маску на лицо, шею, руки. Держать 20—30 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Протереть лицо огуречным соком. Такие маски рекомендуется применять 2—3 раза в неделю при жирной проблемной коже. Они эффективно снимают раздражения, сужают поры, улучшают цвет лица.



Рисовая маска с яблоками

Требуется: 2 ст. л. риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 некрупное кислое яблоко, 1 яйцо, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Промытый рис отварить в течение 10—15 мин, слить отвар, влить молоко и варить на очень медленном огне, постоянно помешивая, пока рис не разварится. Добавить натертое на мелкой терке яблоко, варить еще 2—3 мин. Снять с огня, остудить и смешать с взбитым яичным белком с солью.

Применение Теплую смесь нанести на лицо, шею, руки. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Повторять процедуры следует 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев при воспаленной жирной коже. Маска превосходно снимает раздражение, успокаивает зуд, сужает поры, разглаживает морщины.



Ланолиновая маска со свежими лепестками роз и цветками сирени

Требуется: по 1/2 стакана свежих лепестков роз и цветков сирени, по 1 ст. л. меда и миндального масла, 3 ст. л. ланолина, 1 ст. л. камфарного спирта.

Приготовление Лепестки роз и цветки сирени растереть с ме-

дом и добавить миндальное масло. Ланолин растопить на водяной бане и постепенно ввести ранее приготовленную смесь. Затем, постоянно помешивая, добавить камфарный спирт. Снять с огня и мешать до охлаждения.

Применение Теплую маску наложить на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин. Снять остатки маски мягкой салфеткой. Не смывать. Процедуру рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю летом. Она питает и увлажняет кожу, снимает раздражения, стягивает поры, разглаживает морщины.

Маска из свежей ежевики

Требуется: 1/2 стакана ежевики.

Приготовление Свежие ягоды размять в пюре.

Применение Нанести маску на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и ополоснуть кожу холодной водой. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю летом. Такие маски снижают активность сальных желез, сужают поры, освежают и очищают кожу.



Желатиновая маска с перечной мятой, крапивой и базиликом

Требуется: 8—10 листьев свежей перечной мяты, 5 листьев свежей молодой крапивы, 3 веточки базилика, 1 ч. л. желатина, 1/2 стакана молока.

Приготовление Свежую зелень вымыть, листья крапивы обдать кипятком. Растения пропустить через мясорубку. Желатин залить холодным моло-



ком, перемешать и добавить зелень. Оставить на 30 мин.

Применение Нанести желатиновую маску на лицо и шею. Держать 15—20 мин. Снять ватным тампоном, смоченным в молоке, и умыться прохладной водой. Маска чрезвычайно эффективна летом. При систематическом ее употреблении заметно снижается активность сальных желез, уменьшается потоотделение, разглаживаются морщины, заметно улучшается цвет лица. Применять 2—3 раза в неделю.



**Творожная маска с листьями
одуванчика, шпината,
базилика и эстрагона**

Требуется: 5 свежих молодых листьев одуванчика, 3 листа шпината, по 2 веточки базилика и эстрагона, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 яйцо.

Приготовление Вымытые и слегка обсушенные листья растений пропустить через мясорубку. Взбить яичный белок в крепкую пену. Не прекращая взбивать, ввести творог и кашицу из зелени.

Применение Маску толстым слоем наложить на кожу лица, шеи и рук. Держать не менее 40 мин, затем осторожно снять влажной салфеткой и умыться холодной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю весной и летом при обветренной



заглубившей коже с расширенными порами. Также эта маска чрезвычайно эффективна при солнечных ожогах.



Белковая маска с кабачком, огурцом и ягодами рябины

Требуется: 1 ломтик кабачка (3 × 3 см), 1 огурец, 2 ст. л. ягод рябины, 1 яйцо, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. камфарного спирта, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Кабачок и огурец натереть на мелкой терке и смешать с кашицей из ягод рябины. Добавить рисовую муку, взбитый белок, камфарный спирт и соль. Состав смешать миксером на максимальной скорости.

Применение Нанести маску толстым слоем на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин. Затем подсохшую смесь снять ватным тампоном, смоченным минеральной водой, и умыться холодной водой. Маску рекомендуется накладывать 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Состав чрезвычайно благотворно действует на жирную воспаленную кожу с глубокими морщинами. Маска особенно эффективна поздней осенью и зимой.



Творожно-томатная маска с тыквой и медом

Требуется: ломтик сырой тыквы (3 × 3 см), 1 стакан воды, 1 небольшой свежий помидор, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 ст. л. меда.



Приготовление Тыкву тонко нарезать и сварить на медленном огне, постоянно помешивая. Снять с огня, размять и смешать с творогом и медом. Снять с помидора кожицу, мякоть размять, добавить в ранее приготовленную смесь и взбить миксером.

Применение Теплую маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин, снять ватным тампоном, пропитанным минеральной водой, и умыться холодной водой. Такие процедуры особенно эффективны при жирной отечной коже. Рекомендуется применять 1—2 раза в неделю летом и осенью. При систематическом употреблении кожа становится нежной и бархатистой, сужаются поры, улучшается цвет лица.



Маска из клубники с медом и голубой глиной

Требуется: 1/2 стакана ягод клубники, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. голубой глины, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Клубнику размять и смешать с медом, глиной, взбитым яичным белком и лимонным соком. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Состав толстым слоем нанести на лицо. Держать 20—30 мин. Снять влажной салфеткой и умыться холодной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев при обветренной, загрубевшей пористой коже с глубокими морщинами. Маска особенно эффективна летом.



Маска из арбузных корок

Требуется: 2—3 арбузные корки.

Приготовление Арбузные корки тщательно вымыть и нарезать узкими полосками.

Применение Наложить корки на лицо и шею мягкотью вниз. Держать 20—30 мин, снять и ополоснуть кожу минеральной водой. Маска су-

щественно снижает активность сальных желез, сужает поры, разглаживает морщины. Рекомендуется применять ее 2—3 раза в неделю летом и осенью.



Глина обладает мощным антибактериальным действием. Она поглощает огромное количество токсинов и шлаков, тем самым очищая и омолаживая кожу. Голубая глина используется для жирной кожи, белая — для нормальной и сухой.



Маска из айвы и голубой глины

Требуется: 1/2 айвы, 2 ст. л. голубой глины.

Приготовление Айву натереть на мелкой терке и смешать с глиной.

Применение Маску нанести на кожу лица. Держать 20 мин, смыть теплой водой и ополоснуть кожу минеральной водой. Состав обладает превосходным вяжущим и антибактериальным действием. Он идеально подходит для жирной проблемной кожи с расширенными порами и глубокими морщинами. Регулярное применение маски значительно омолаживает кожу, постепенно сглаживая ее косметические дефекты. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю



в течение 2—3 месяцев. Маска особенно эффективна осенью.



Творожно-рисовая маска с грушей

Требуется: 2 ст. л. риса, 1 стакан воды, по 1/2 стакана молока и творога, 1 сочная груша, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. миндального масла, 15 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Вымытый рис залить водой и варить в течение 15—20 мин, затем влить молоко и проварить еще 10 мин. Снять с огня, остудить и смешать с протертым через мелкое сито творогом, медом, размятой грушей и масляным раствором витамина А. Полученную смесь взбить миксером на максимальной скорости.

Применение Маску нанести на лицо, шею и руки толстым слоем. Снять через 40 мин ватным тампоном и умыться прохладной водой. Повторять процедуры 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска очень эффективна осенью. Она существенно снижает сальность кожи, сужает поры, разглаживает морщины.



Маска из кукурузных зерен с взбитым белком

Требуется: 1/2 стакана кукурузных зерен, 1 яйцо, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Отварить кукурузные зерна, пропустить через мясорубку, смешать с взбитым белком и солью. Полученную

смесь взбивать миксером на максимальной скорости 30 с.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться холодной водой. Маска снижает деятельность сальных желез, смягчает и омолаживает кожу, очищает и сужает поры. Кукуруза обладает сильным антибактериальным действием. Рекомендуется применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев зимой.



Маска из сырой кукурузы с лимонным соком

Требуется: 1/2 стакана сырых зерен кукурузы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Сырые зерна кукурузы пропустить через мясорубку, смешать со свежесжатым лимонным соком и оливковым маслом. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску наложить на лицо, исключая область вокруг глаз. Держать 10 мин. Снять ватным тампоном и умыться холодной водой. Маска очень эффективна при жирной пористой коже с глубокими морщинами. Рекомендуется использовать 2 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.



Белковая маска с авокадо и огурцом

Требуется: 1 плод авокадо, 1 небольшой свежий огурец, 1 яйцо, 1 ч. л. камфарного спирта, 1 ч. л. лимонного сока.



Приготовление Авокадо очистить и размять. Смешать с натертым на крупной терке огурцом. Взбить яичный белок, добавить лимонный сок, камфарный спирт и смесь из авокадо и огурца. Полученную смесь тщательно перемешать.

Применение Наложить маску на лицо, исключая область вокруг глаз. Через 20—30 мин снять мягкой салфеткой и умыться прохладной водой. Такие процедуры особенно эффективны при жирной пожелтевшей коже с расширенными порами. Маска улучшает кровообращение, смягчает и освежает кожу, стягивает поры. Применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маски для комбинированной кожи



Сметанная маска с барбарисом и желтой черешней

Требуется: по 1/2 стакана барбариса и желтой черешни, 2 ст. л. овсяной муки, 1 ст. л. жирной сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Барбарис и черешню вымыть и пропустить через мясорубку. Добавить овсяную муку, сметану, яичный белок и камфарный спирт. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Наложить толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Держать 30 мин. Снять ватным тампоном и умыться сначала теплой, затем холодной водой. Маска чрезвычайно эффективна весной и летом. Она освежает и омолаживает кожу, разглаживает морщины, сужает поры. Применять 2—

3 раза в неделю. Эту маску можно использовать и для тела.

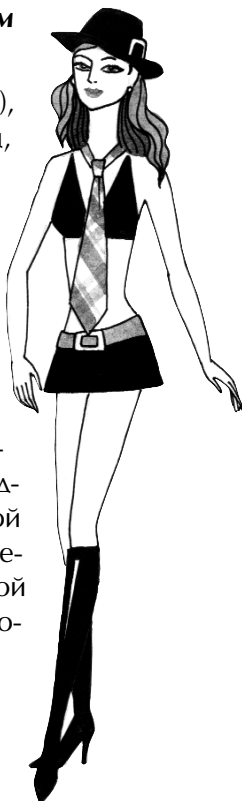


**Сметанная маска с кабачком,
авокадо, сладким перцем
и перечной мятой**

Требуется: 1 ломтик кабачка (3 × 3 см),
1 плод авокадо, 1 сладкий перец,
2 ст. л. рисовой муки, 2 ст. л. жирной
сметаны, 3 листика перечной мяты.

Приготовление Вымытые и очищен-
ные плоды измельчить и перемешать.
Добавить рисовую муку, сметану,
мелко нарезанную перечную мяту.
Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем на-
нести на лицо и шею. Через 40 мин под-
сохшую смесь снять влажной салфеткой
и умыться теплой водой. Процедуры сле-
дует проводить 2 раза в неделю весной
и в начале лета. Маска разравнивает ко-
жу, делает ее мягкой и шелковистой.



**Творожная маска
с дыней, айвой
и яблоком**

Требуется: небольшой ломтик дыни (3 × 3 см),
1/3 плода айвы, 1/2 яблока, 1 ст. л. овсяной или ри-
совой муки, 1 ст. л. творога.

Приготовление Измельчить дыню, айву и яблоко,
добавить муку и творог. Взбить миксером.



Применение Маску нанести на лицо и шею. Густо смазать область вокруг глаз. Через 40 мин маску снять салфеткой и умыться прохладной водой. Повторять процедуры рекомендуется 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Медовая маска с персиком и миндальными отрубями

Требуется: 1 спелый персик, 1/2 стакана миндальных отрубей, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. персикового масла, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Персик очистить, удалить косточку и размять мякоть. Миндальные отруби пропустить через мясорубку. Взбить яичный белок с медом, персиковым и пихтовым маслом. Смешать с персиковым пюре и миндальными отрубями. Взбить приготовленную смесь миксером.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук. Держать 30 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем ромашки и липы. Маска разравнивает и освежает кожу, делает ее гладкой и бархатистой. Процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 1 месяца. Маска наиболее эффективна летом или осенью.



Рисовая маска с медом и вареной тыквой

Требуется: 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. натертой на крупной

терке сырой тыквы, 1 ч. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Промытый рис варить в течение 10 мин, затем слить отвар, влить молоко и варить еще 15 мин на слабом огне, постоянно помешивая. За 5 мин до окончания варки добавить тыкву и мед. Тщательно перемешать. Снять с огня, остудить, смешать с яичным белком и миндальным маслом и взбить миксером. Отвар рекомендуется использовать для умывания.

Применение Маску наложить на лицо, исключая области вокруг глаз. Прикрыть веки ватными тампонами, пропитанными крепким чаем. Держать 20 мин. Затем маску следует осторожно снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Такие процедуры чрезвычайно благотворно действуют на проблемную кожу комбинированного типа с расширенными порами. Маска освежает и разравнивает кожу, стягивает поры, снимает раздражение. Рекомендуется применять 2 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев ранней весной.



Творожная маска с бананом, киви и авокадо

Требуется: 1 некрупный банан, 2 плода киви, 1 плод авокадо, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. меда, 1 яйцо, 1 ч. л. персикового масла.



Приготовление Банан, киви и авокадо очистить и размять. Взбить яичный белок, постепенно добавляя в него творог, мед и масло.

Применение Маску наложить на кожу лица, шеи и рук несколькими тонкими слоями. Держать 20—30 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Маска прекрасно увлажняет, тонизирует и освежает проблемную кожу смешанного типа, снимает воспаления и отечность. Применять 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев. Такие маски наиболее эффективны весной.



Хлебная маска с морковью, авокадо и огурцом

Требуется: 1 морковь, 1 плод авокадо, 1 огурец, 1/2 стакана крошек ржаного хлеба, 1 яйцо.

Приготовление Морковь, авокадо, огурец очистить, натереть на крупной терке и смешать с крошками ржаного хлеба и взбитым яичным белком. Полученную кашицу смешать миксером.

Применение Наложить маску на лицо и шею. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться холодной водой. Ополоснуть кожу настоем мяты. Маска может быть использована для тела. Процедуры рекомендованы 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Такие маски очень эффективны летом. Они очищают и освежают кожу, делают ее нежной и упругой.





Творожная маска с лепестками роз, листьями малины и перечной мяты

Требуется: 1/2 стакана свежих лепестков роз, по 5—6 листьев малины и перечной мяты, 1/2 стакана творога, 1 яйцо, по 1 ст. л. персикового масла и меда.

Приготовление Листья и лепестки пропустить через мясорубку. Взбить яичный желток, постепенно добавляя творог, персиковое масло, мед и кашицу из растений.

Применение Подогретый состав нанести на лицо, шею, руки. Маску снять через 40 мин мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска очень эффективна в начале лета. Она обладает активным увлажняющим, антибактериальным и противовоспалительным действием, освежает и омолаживает кожу, улучшает цвет лица.



Маска из банана и ржаного хлеба со сметаной

Требуется: 1 банан, 1 ломтик ржаного хлеба, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 10 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Банан очистить и размять. С ломтика хлеба срезать корку, мелко покрошить мякиш и залить горячим молоком. Разбухшую хлебную кашицу смешать с банановым пюре, добавить взбитый яичный желток, сметану и витамин Е. Взбить миксером.

Применение Теплую маску наложить на лицо и шею. Держать не менее 40 мин, подсохшую



смесь осторожно снять ватным тампоном, смоченным минеральной водой. Умыться теплой водой.



Рябиново-медовая маска

Требуется: 2 ст. л. плодов рябины, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление Ягоды рябины измельчить. В полученное пюре добавить мед и оливковое масло, тщательно перемешать.

Применение Наложить маску толстым слоем на кожу лица и шеи, оставить до высыхания, затем смыть теплой водой. Рекомендуется использовать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Маска из свежих лепестков розы и жасмина с пчелиным воском

Требуется: по 1/2 стакана свежих лепестков розы и жасмина, 3 ст. л. пчелиного воска, по 1 ст. л. миндального масла и масла авокадо, 2 ст. л. розовой воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление Лепестки цветов размять с медом, добавить миндальное масло и масло авокадо. Пчелиный воск растопить на водяной бане и постепенно ввести смесь из цветов и масла. Мешать до образования однородной массы. Разогреть розовую воду и, продолжая помешивать, по капле влить в общую смесь. Снять с огня. Мешать до тех пор, пока состав не остынет.

Применение Теплую маску толстым слоем нанести на лицо, шею, руки и т. д. Держать не менее 1 ч.

Остатки маски очень осторожно снять мягкой салфеткой. Не смывать. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю на ночь. Маска обладает превосходным увлажняющим, противовоспалительным и омолаживающим действием. Курс — 15—20 масок.



Маска из клубники, яблока и меда

Требуется: 1/2 стакана свежей клубники, 1 небольшое кислое яблоко, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1 ч. л. свежего виноградного сока.

Приготовление Размять клубнику. Яблоко очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке. Смешать с клубничной кашицей, медом, миндальным маслом, взбитым яичным желтком и свежавыжатым виноградным соком. Взбить миксером.

Применение Теплую маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки.

Через 30—40 мин снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Проводить процедуры 2—3 раза в неделю летом. Маска обладает превосходным питательным и увлажняющим действием. Систематическое применение делает кожу мягкой и бархатистой, освежает цвет лица.





Маска из слив и абрикоса

Требуется: 2 спелых плода сливы, 1 крупный плод абрикоса, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Плоды тщательно вымыть, удалить косточки, мякоть измельчить. Добавить рисовую муку и смешать миксером.

Применение Полученную смесь толстым слоем нанести на кожу лица и шеи (такие маски можно также использовать для рук и тела). Через 30—40 мин маску снять ватным тампоном и умыться минеральной водой. Подобные процедуры увлажняют и питают кожу, восстанавливают водный баланс, регулируют кровообращение, снимают усталость и напряжение. Рекомендуется применять 1 раз в неделю.



Творожная маска с огурцом и мандарином

Требуется: 1 огурец, 1 мандарин, 1/2 стакана творога, 5 веточек петрушки, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо, 10 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Огурец очистить и натереть на терке. Мандарин вымыть и вместе с кожурой пропустить через мясорубку. Смешать с огурцом, творогом, мелко нарезанной зеленью петрушки, оливковым маслом, взбитым яичным белком и масляным раствором витамина А.

Применение Наложить маску на лицо, шею и руки. Держать 15—20 мин.

Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Применять 1—2 раза в неделю в течение 2-х месяцев. Маска отлично освежает и очищает кожу смешанного типа, сужает поры, делает кожу ровной и шелковистой. Маска особенно эффективна зимой.



Маска из кукурузных зерен с яблоком и медом

Требуется: 1/2 стакана кукурузных зерен, 2 стакана воды, 1 яблоко, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. кукурузного масла, 1 ст. л. йогурта, 1 яйцо.

Приготовление Сварить кукурузные зерна, пропустить через мясорубку. Смешать с натертым на терке яблоком. Взбить яичный желток с йогуртом, медом и кукурузным маслом. Влить в ранее приготовленную смесь и взбить миксером.

Применение Разогретую на водяной бане маску наложить на лицо, шею, руки. Маска может быть использована и для тела. Держать 30—40 мин, снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Маска чрезвычайно благотворно действует на кожу. Она очищает закупоренные поры, снимает раздражение, замедляет процессы старения.



Творожно-медовая маска с манго и ягодами рябины

Требуется: 2 плода манго, 2 ст. л. плодов рябины, 1/2 стакана творога, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо.



Приготовление Плоды манго очистить и размять. Ягоды рябины пропустить через мясорубку и смешать с пюре из манго и творогом. Добавить мед, оливковое масло и яичный желток. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести толстым слоем на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин, снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, умыться теплой водой. Ополоснуть лицо настоем ромашки и липового цвета. Маску рекомендуется применять 2 раза в неделю в течение 1 месяца при бледной коже комбинированного типа. Такие процедуры улучшают кровообращение, восстанавливают водный баланс, способствуют удалению омертвевших клеток кожи. Маска особенно эффективна поздней осенью.

Питательные смягчающие маски



Томатная маска с авокадо, зеленью и сметаной

Требуется: 1 небольшой помидор, 2 плода авокадо, по 5—8 веточек петрушки и эстрагона, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. миндального масла, 1/4 ч. л. поваренной соли, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Помидор и авокадо очистить, из авокадо удалить косточку. Плоды размять, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и эстрагона, сметаной, миндальным маслом, солью и камфарным спиртом.

Применение Маску наложить на лицо, шею и руки толстым слоем. Держать не менее 40 мин.

Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Повторять подобные процедуры рекомендуется зимой 2 раза в неделю в течение месяца. Маска обладает очишающим и омолаживающим действием, смягчает и разглаживает кожу, освежает цвет лица.



Маска из овсяных хлопьев

Требуется: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана минеральной воды, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Овсяные хлопья залить минеральной водой, прикрыть крышкой и настоять 2 ч. Затем смесь тщательно перемешать и добавить в нее оливковое масло. Взбить миксером.

Применение Нанести маску плоской деревянной лопаточкой на лицо и шею на 30—40 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть минеральной водой. Маска отлично освежает и омолаживает кожу. Рекомендуется применять через день.



Маска из творога и петрушки

Требуется: 2 ст. л. творога, 2—3 веточки петрушки, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. рыбьего жира.

Приготовление Творог протереть через мелкое сито. Петрушку измельчить, смешать с творогом, добавить рыбий жир и миндальное масло. Полученную смесь взбить миксером.



Применение Нанести маску на лицо и шею кистью. Смыть через 15—20 мин теплой водой с пенкой для умывания. Протереть кожу ватным тампоном, пропитанным некипяченым молоком, и нанести питательный крем. Использовать 2 раза в неделю. Рекомендуется для нормальной и сухой кожи.



Клубничная маска

Требуется: 1/2 стакана ягод клубники.

Приготовление Клубнику тщательно вымыть и размять.

Применение Клубничное пюре нанести на лицо и шею. Через 30 мин маску смыть сначала теплой, затем холодной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Маски из клубники обладают превосходным омолаживающим и освежающим действием.



Маска из груши с медом

Требуется: 1 спелая сочная груша, 2 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, 1 яйцо.

Приготовление Измельчить грушу, добавить мед, муку, оливковое масло и взбитый яичный желток. Тщательно перемешать.

Применение Маску нанести на лицо и шею плоской деревянной лопаточкой. Держать 25—30 мин. Смыть теплой водой и нанести питательный крем. Грушевые маски делают кожу любого типа мягкой и упругой. Кроме того, они чрезвычайно эффективны при расширенных порах.



Маска из малины с медом и сметаной

Требуется: 1 ст. л. ягод малины, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. жирной сметаны, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление Малину растереть с медом, добавить муку и сметану, взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею. Держать 30—40 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть лицо минеральной водой или настоем ромашки и мяты.



Маска из винограда с медом и сливками

Требуется: 1/2 стакана ягод винограда, 1 ст. л. жирных сливок, 2 ст. л. толокна, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Виноград измельчить и добавить толокно, сливки, мед и предварительно взбитый яичный желток. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску наложить на лицо и шею на 25—30 мин. Смыть теплой водой. Применять 2 раза в неделю. Рекомендуется для всех типов кожи.



Медовая маска с вареным яблоком

Требуется: 1 небольшое яблоко, 1/2 стакана воды, 2 ч. л. некипяченого молока, по 1 ст. л. меда и овсяной муки, 1 яйцо.

Приготовление Яблоко нарезать тонкими ломтиками, добавить воды и варить, постоянно помешивая, до образования густой кашицы. Снять с огня,



добавить молоко, мед, муку и предварительно взбитый яичный желток. Все взбить миксером.

Применение Теплую кашицу нанести на лицо и через 40 мин смыть водой. Использовать 2 раза в неделю. Рекомендуется для всех типов кожи. Маска обладает великолепным омолаживающим действием.



Творожная маска с персиком, абрикосом, бананом, яблоком и медом

Требуется: по 2 ст. л. пюре из мякоти персика, абрикоса, банана и яблока, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. творога.

Приготовление Пюре из фруктов тщательно перемешать, добавить мед, творог и взбитое яйцо. Получен-

ную смесь взбить миксером.



Персики используются в косметических целях с древних времен. Причем одинаково полезны как мякоть, так и косточки этих плодов (из косточек извлекается знаменитое персиковое масло). Персиковые маски улучшают цвет лица, делают кожу ровной и упругой.

Применение Нанести маску на лицо и шею. Смыть теплой водой через 1 ч. Повторять процедуру 1 раз в неделю.



Творожная маска с персиком и сливками

Требуется: 1 сочный персик, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. персикового масла, 1 ст. л. густых сливок, 1 яйцо.

Приготовление Мякоть персика размять, смешать с творогом, персиковым маслом, предварительно растертым добела яичным желтком и сливками.

Применение Смесь толстым слоем нанести на лицо, включая область вокруг глаз, шею и верхнюю часть груди. Через 40 мин маску осторожно снять, остатки смыть теплой водой.



Маска из айвы с йогуртом и медом

Требуется: 1/3 спелой айвы, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. меда.

Приготовление Айву натереть на мелкой терке, добавить мед и йогурт, взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею на 40 мин. Смыть прохладной водой. Ополоснуть лицо и шею розовым настоем.



Маска из фасоли с лимонным соком и миндальным маслом

Требуется: 1/2 стакана фасоли, 1 стакан воды, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление Фасоль залить водой и оставить на 4—5 ч, после чего отварить и размять в пюре. В полученную смесь добавить лимонный сок и миндальное масло.

Применение Маску слегка разогреть на водяной бане и наложить на лицо, шею и руки толстым слоем, предварительно смазав область вокруг глаз тонким слоем оливкового масла. Через 30 мин ма-



ску следует осторожно удалить ватным тампоном, смоченным в растительном масле. Такие процедуры особенно актуальны в зимнее время, когда кожа подвергается резким температурным перепадам и становится сухой и бледной. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю. Фасоль обладает замечательными питательными и увлажняющими свойствами. Кроме того, подобные маски помогут отбелить и сделать мягче обветренную загоревшую кожу.



Медово-глицериновая маска

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ч. л. глицерина, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. минеральной воды.

Приготовление Разогреть мед на водяной бане, смешать с глицерином, мукой и добавить минеральную воду.

Применение Нанести полученный состав на лицо, шею, руки. Через 20—40 мин смыть теплым настоем ромашки.



Маска из молока и инжира

Требуется: 2—3 плода инжира, 1 стакан молока, 1 ст. л. миндального масла, 1/2 стакана овсяной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Инжир очистить и сварить в молоке. Остудить и смешать с овсяной мукой, взбитым яичным желтком, медом и миндальным маслом. Взбивать полученную смесь миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица, шеи, рук. Смазать верхние и нижние веки. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Повторять процедуры 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Подобный состав превосходно питает и увлажняет кожу, стимулирует кровообращение, делает кожу нежной и шелковистой. Такие маски очень эффективны поздней осенью и зимой.



Творожная маска с киви и персиком

Требуется: 1 плод киви, 1 спелый персик, 2 ст. л. жирного творога, 1 ст. л. персикового масла, 1 яйцо.

Приготовление Киви и персик размять в пюре. Взбить яичный желток, постепенно добавляя в него творог, персиковое масло и пюре из фруктов.

Применение Маску слегка подогреть и нанести на лицо. Держать не менее 30 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю зимой. Это поможет сохранить кожу гладкой и эластичной.



Маска из цветков фиалки и ландыша с пчелиным воском и ланолином

Требуется: по 1/2 стакана свежих цветков фиалки и ландыша, 2 ст. л. миндального масла, 3 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. ланолина.

Приготовление Цветки фиалки и ландыша размять и смешать с миндальным маслом. Пчелиный воск и ланолин растопить на водяной бане, добавить смесь из цветков с маслом и мешать до загустения.



Применение Толстым слоем нанести маску на кожу лица, шеи и рук. Держать около 1 ч. Невпитавшиеся остатки снять ватным тампоном, смоченным в минеральной воде. Процедуры рекомендуется проводить ежедневно в течение 2 месяцев. Маска является универсальным питательным и увлажняющим средством для кожи любого типа.



Творожно-желатиновая маска

Требуется: 1/2 стакана творога, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. желатина, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Творог дважды протереть через мелкое сито. Желатин замочить в холодном молоке. Вылить молоко с желатином в творог, поставить на водяную баню и взбить миксером. Охладить и взбить еще раз.



Применение Нанести на лицо, шею и руки тонкий слой оливкового масла. Сверху наложить творожно-желатиновую смесь, исключая область вокруг глаз. Держать 20 мин. Подсохшую смесь удалить ватным тампоном, пропитанным теплым некипяченым молоком, и умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить 1 раз в неделю в течение 1—2 месяцев, особенно зимой и ранней весной. Маска превосходно подтягивает кожу, разглаживает морщины, освежает цвет лица.



Маска из костного мозга с малиной, сливами и медом

Требуется: 2 ст. л. ягод малины, 3 плода сливы, 2 ст. л. костного мозга, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. камфарного спирта, 1 яйцо.

Приготовление Размять малину и мякоть сливы, смешать с медом, миндальным маслом и камфарным спиртом. Растопить костный мозг на водяной бане и смешать миксером с ягодным пюре. Взбить яичный желток, добавить ранее приготовленную смесь и хорошо перемешать.

Применение Маску нанести массирующими движениями на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю. При систематическом употреблении кожа становится упругой и бархатистой, разглаживаются морщины, улучшается цвет лица.



Медово-ланолиновая маска

Требуется: 3 ст. л. меда, 4 ст. л. ланолина, 2 ст. л. миндального масла.

Приготовление Растопить ланолин на водяной бане, постепенно, постоянно помешивая, добавить мед и миндальное масло. Мешать до образования густой однородной массы. Снять с огня и продолжать помешивать до охлаждения.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо, шею, грудь и руки. Держать не менее 1 ч. Снять мягкой салфеткой. Не смывать. Процедуры



рекомендуется проводить каждый вечер перед сном. Маска обладает превосходным смягчающим, увлажняющим и питательным действием. Идеально подходит для всех типов кожи. Маска особенно эффективна весной.



Маска из шпината, шавеля, петрушки и картофельно-яблочного пюре

Требуется: 3—5 листьев шпината, 3 листа шавеля, 5 веточек петрушки, 1 небольшой клубень картофеля, 1 яблоко, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1/2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Промытую и слегка обсушенную зелень пропустить через мясорубку. Картофель отварить в мундире, очистить и размять. Яблоко очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и смешать с картофельным пюре и зеленью. Полученную смесь залить кипящим молоком, взбить миксером. Не прекращая взбивать, добавить яичный желток, миндальное масло и соль.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо, шею, руки (состав может быть использован и для тела). Держать около 1 ч. Подсохшую маску снять ватным тампоном, смоченным в некипяченом молоке, и умыться теплой водой. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю, особенно зимой, когда кожа теряет значительное количество влаги и становится более чувствительной.





Яичная маска с клубникой, яблоком и сливками

Требуется: 1/2 стакана клубники, 1 небольшое яблоко, 2 ст. л. жирных сливок, 2 яйца, 10 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Размять клубнику. Яблоко очистить, натереть на мелкой терке и смешать с клубничным пюре. Взбить 2 яичных желтка со сливками и витамином А. Не прекращая взбивать, добавить ягодно-фруктовое пюре.

Применение Нанести маску толстым слоем на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин. Снять маску влажной салфеткой и умыться холодной водой. Маска великолепно освежает и увлажняет кожу, делает ее гладкой и шелковистой. Процедуры рекомендуется проводить летом 1—2 раза в неделю.



Медово-яблочная маска со сливами и крыжовником

Требуется: 3—4 сливы, 1/2 стакана крыжовника, 1 небольшое кислое яблоко, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. ржаной муки, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Удалить косточки из слив и пропустить вместе с ягодами крыжовника через мясорубку. Очистить яблоко, удалить сердцевину, натереть его на терке и смешать с приготовленной массой. Добавить мед, муку, масло и яичный желток. Взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею, руки и т. д. Снять через 30—40 мин, умыться теплой водой и ополоснуть кожу минеральной водой. По-



вторять процедуры рекомендуется 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев в холодное время года. Маска эффективно питает и увлажняет кожу, разглаживает морщины, обесцвечивает пигментные пятна.



Творожная маска с цветной капустой и морковью

Требуется: 5 соцветий цветной капусты, 1 морковь, 1/2 стакана жирного творога, 1 яйцо, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление Вымытую и слегка обсушенную цветную капусту смешать с кашицей из натертой моркови, творога, взбитого яйца и миндального масла. Полученную смесь взбивать миксером в течение 30 с на максимальной скорости.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Через 30—40 мин подсохшую смесь осторожно снять ватным тампоном, остатки смыть теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев в холодное время года.



Ланолиновая маска с авокадо и медом

Требуется: 2 плода авокадо, 3 ст. л. ланолина, 2 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление Плоды авокадо очистить, удалить косточки и размять мякоть. Растопить ланолин на водяной бане. Постепенно, постоянно помешивая, добавить миндальное масло, мед и пюре из плодов

авокадо. Прогреть на водяной бане не менее 1 ч, продолжая мешать.

Применение Теплую маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять остатки маски мягкой салфеткой. Процедуры проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев ранней весной или поздней осенью. Маска обладает превосходным питательным, омолаживающим и противовоспалительным действием.

Тонизирующие маски



Медовая маска с ржаным хлебом, грушей и барбарисом

Требуется: по 1/2 стакана измельченного ржаного хлеба, хлебного кваса и ягод барбариса, 1 сочная груша, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 10 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Ржаной хлеб размочить в квасе. Ягоды барбариса пропустить через мясорубку, грушу очистить и размять. Взбить яйцо с медом, смешать с витамином А, хлебной кашицей и пюре из ягод барбариса. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску наложить на лицо, шею и руки толстым слоем. Держать 20—30 мин.





Снять тампоном, пропитанным некипяченым молоком, умыться теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1 раз в неделю в течение 2 месяцев. Маска великолепно тонизирует и увлажняет бледную обезвоженную кожу, восстанавливает кровообращение, стягивает поры. Применение этой маски наиболее эффективно весной.



Творожно-медовая маска

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. жирной сметаны (для нормальной и сухой кожи) или 1 ч. л. кефира или йогурта (для жирной кожи).

Приготовление Творог дважды протереть через мелкое сито, ввести в него остальные ингредиенты и взбить полученную смесь миксером.

Применение Маску наложить на лицо и шею толстым ровным слоем с помощью плоской деревянной лопаточки. Густо смазать область вокруг глаз. Через 30—40 мин смыть теплой водой и ополоснуть отваром ромашки и мяты. Рекомендуется применять ежедневно.



Творожная маска со свежей капустой, морковью и яблоком

Требуется: 3—4 листа свежей капусты, 1 небольшая сочная морковь, 1 небольшой огурец, 1 небольшое кислое яблоко, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. творога.

Приготовление Тщательно вымытые овощи и фрукты измельчить, добавить мед и творог. Взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею и зону декольте толстым ровным слоем. Густо смазать область вокруг глаз. Через 40—50 мин маску снять и смыть остатки теплой водой без мыла. Ополоснуть кожу минеральной водой. Рекомендуется для кожи всех типов. Маска обладает великолепным омолаживающим действием.



***Маска из квашеной капусты
и зеленого яблока, моркови
и черной смородины***

Требуется: 1/2 стакана квашеной капусты, 2 ст. л. творога, 1 зеленое яблоко, 1 некрупная морковь, 2 ст. л. черной смородины.

Приготовление Капусту, яблоко, смородину и морковь измельчить. В полученную кашу добавить творог и взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею и зону декольте. Снять через 40 мин, смыть остатки теплой водой без мыла. Рекомендуется для кожи всех типов.

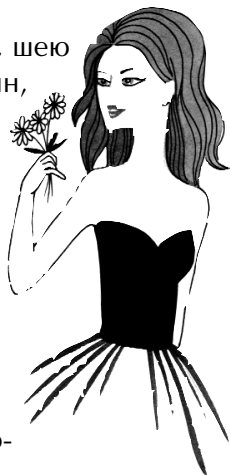


Маска из томатов

Требуется: 1 небольшой спелый помидор.

Приготовление Снять с помидора кожу и измельчить мякоть.

Применение Нанести кашу из помидора на лицо, исключая область вокруг глаз и шею. Через





25—30 мин смыть теплой водой. Рекомендуется для кожи всех типов.



Маска из клубники со сливками и яйцом

Требуется: 2 ст. л. клубники, 2 ст. л. сливок, 1 яйцо.

Приготовление Клубнику вымыть, размять и добавить яйцо, взбитое со сливками. Взбить полученную смесь миксером.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и зону декольте. Через 20—30 мин смыть прохладной водой и протереть некипяченым молоком. Рекомендуется для кожи любого типа.



Маска из белой и красной смородины со сметаной и медом

Требуется: по 2 ст. л. белой и красной смородины, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. жирной сметаны, 1 ст. л. меда.

Приготовление Сделать пюре из смородины и смешать с размолотыми на кофемолке овсяными хлопьями, сметаной и медом. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею на 30—40 мин, смыть теплой водой и ополоснуть лицо некипяченым молоком, а затем теплой водой. Маска обладает выраженным тонизирующим действием, разглаживает морщины, освежает кожу. Рекомендуется применять ее 2—3 раза в неделю.



Творожная маска с крыжовником и смородиной

Требуется: 2 ст. л. крыжовника, 2 ст. л. черной смородины, 2 ст. л. творога.

Приготовление Ягоды смородины и крыжовника измельчить. Добавить творог и взбить миксером.

Применение Полученную смесь нанести на лицо и шею. Через 30—40 мин маску снять салфеткой и умыться прохладной водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Маска может быть использована для кожи любого типа.



Маска из персика

Требуется: 1 спелый сочный персик.

Приготовление Персик очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Применение Ломтики персика наложить на лицо, шею, область декольте и руки. Снять через 30—40 мин и умыться настоем ромашки или минеральной водой.



Маска из банана с лимоном, кукурузной мукой и яйцом

Требуется: 1 некрупный перезрелый банан, 1/4 часть лимона, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 ч. л. розового масла, 1 яйцо.

Приготовление Банан очистить и размять в пюре. Лимон пропустить через мясорубку, смешать с ба-



нановым пюре, кукурузной мукой, розовым маслом и взбитым яичным желтком.

Применение Слегка подогретую маску нанести на кожу лица, исключая область вокруг глаз, шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Маска обладает превосходным тонизирующим и омолаживающим действием. Рекомендуется для нормальной и жирной кожи.



Творожная маска с бананом и ягодами брусники

Требуется: 1 некрупный банан, 2 ст. л. свежих ягод брусники, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Ягоды пропустить через мясорубку, банан размять и смешать с ягодной массой. Добавить творог, миндальное масло и взбить миксером.

Применение Нанести состав на кожу лица, шеи и декольте. Густо смазать верхние и нижние веки. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой.



Маска из желтой черешни с медом

Требуется: 1/3 стакана желтой черешни, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Ягоды измельчить, добавить мед, оливковое масло, лимонный сок и размолотые в кофемолке овсяные хлопья. Полученную смесь тщательно перемешать (можно взбить миксером).

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть лицо минеральной водой или настоем петрушки. Маски рекомендуется накладывать 2—3 раза в неделю. Желтая черешня прекрасно тонизирует нормальную и сухую кожу, кроме того, она очень эффективна при расширенных порах и глубоких морщинах.



***Маска из банана,
дыни и сока манго***

Требуется: 1 банан, 1 ломтик дыни (3 × 3 см), 2 ст. л. сока манго, 1 яйцо, 2 ст. л. жирных сливок, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. меда.

Приготовление Банан размять, дыню очень мелко нарезать или натереть на терке. Смешать и добавить свежесжатый сок манго. Взбить яйцо, постепенно добавляя сливки, творог и мед. Фруктовую смесь ввести в последнюю очередь.

Применение Маску толстым слоем нанести на лицо, шею, руки. Держать 30—40 мин, снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой.





Маска из творога и хурмы

Требуется: 1 плод хурмы, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Хурму очистить от кожицы, удалить косточки, мякоть размять в пюре, смешать с творогом и миндальным маслом.

Применение Слегка подогретую на водной бане смесь наложить на лицо, шею и руки. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном, смоченным минеральной водой. Умыться теплым настоем ромашки. Применять 1—2 раза в неделю. Такие процедуры особенно актуальны в холодное время года.



Медово-ланолиновая маска с лепестками роз, лилии и жасмина

Требуется: по 1 ст. л. свежих лепестков розы, белой лилии, жасмина, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. гранатового сока, 3 ст. л. ланолинового крема.

Приготовление Лепестки цветов измельчить и смешать с медом, гранатовым соком и ланолиновым кремом.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи, рук. Держать около 1 ч, снять ватным тампоном, смоченным настоем ромашки.



Творожная маска с апельсином и персиком

Требуется: 1 апельсин, 1 персик, 1 яйцо, 1/2 стакана творога, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. персикового масла.

Приготовление Апельсин тщательно вымыть, нарезать крупными дольками и пропустить через мясорубку вместе с коркой. Персик размять в пюре и смешать с апельсиновой массой. Взбить яйцо. Не прекращая взбивать, ввести творог, мед и персиковое масло. Когда масса станет плотной и однородной, ввести фруктовую смесь и взбивать еще 1 мин.

Применение Маску нанести на лицо, шею, руки. Густо смазать область вокруг глаз. Держать около 1 ч. Снять мягкой льняной салфеткой, смыть остатки теплой водой. Такие маски рекомендуется применять 1—2 раза в неделю в зимнее время года. Они эффективно тонизируют и увлажняют кожу любого типа, делают ее ровной и гладкой.



**Творожная маска
с кочанным салатом, моченым
яблоком и свежим огурцом**

Требуется: 3 листа кочанного салата, 1 моченое яблоко, 1 небольшой свежий огурец, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Промытые и слегка обсушенные листья салата, моченое яблоко и огурец пропустить через мясорубку. Все смешать с творогом, оливковым маслом, лимонным соком и солью.



Взбить миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Маску толстым слоем нанести на лицо и шею. Через 30—40 мин подсохшую смесь снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры следует проводить 2—3 раза в неделю зимой и ранней весной. Маска обладает превосходным омолаживающим действием.



Маска из редиса с козьим молоком и зеленью

Требуется: 5 головок редиса, 2 ст. л. козьего молока, 1 ст. л. оливкового масла, по 2 веточки петрушки, укропа, эстрагона, перечной мяты, 1 ст. л. творога, 1/4 ч. л. морской соли.

Приготовление Редис вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки, укропа, эстрагона и перечной мяты измельчить, смешать с массой из редиса, оливковым маслом, творогом и морской солью. Полученную смесь залить козьим молоком и смешать миксером на средней скорости.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи, рук. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться прохладной водой. Такие маски прекрасно освежают и тонизируют кожу летом. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю.



Творожная маска с ежевикой и дыней

Требуется: 2 ст. л. ежевики, 1 ломтик дыни (3 × 3 см), 2 ст. л. творога, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Ежевику размять в пюре. Ломтик дыни очистить от кожуры и мелко нарезать. Взбить яичный желток, смешать с творогом, массой из ежевики и дыни, миндальным маслом и взбить миксером.

Применение Маску наложить толстым слоем на лицо и шею. Держать 30—40 мин. После удаления маски умыться прохладной водой и ополоснуть лицо теплым настоем ромашки и шалфея. Повторять процедуры рекомендуется 1—2 раза в неделю летом. Маска обладает замечательным увлажняющим и тонизирующим действием, стимулирует обменные процессы, делает кожу мягкой и нежной.



Маска из ланолина, пчелиного воска, ромашки и василька

Требуется: 2 ст. л. ланолина, 3 ст. л. пчелиного воска, по 1 ст. л. персикового и миндального масла, 2 ст. л. настоя из цветков аптечной ромашки и василька синего.

Приготовление Растопить на водяной бане ланолин и пчелиный воск. Тщательно перемешать и постепенно, продолжая помешивать, добавить персиковое и миндальное масло и настой из цветков ромашки и василька.



Применение Маску толстым слоем нанести на распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать около 1 ч. Снять остатки ватным тампоном. Не смывать. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Маска обладает великолепным тонизирующим и противовоспалительным действием. Регулярное применение обеспечивает стойкий омолаживающий эффект.



Маска из базилика, эстрагона, петрушки, шавеля и картофельно-творожного пюре с морковью

Требуется: по 3 веточки базилика, эстрагона и петрушки, 5 листьев шавеля, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. творога, 1 яйцо, 1 таблетка аскорбиновой кислоты, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. персикового масла.



Приготовление Вымыть и высушить зелень, пропустить ее через мясорубку. Сварить картофель, размять и смешать с мелко натертой морковью, творогом, медом, персиковым маслом, размолотой таблеткой аскорбиновой кислоты и кашицей из зелени. Смешать миксером на средней скорости. Полученную смесь залить кипящим молоком, взбить состав еще раз и добавить яичный желток. Снова взбить.

Применение Маску толстым слоем наложить на распаренную кожу лица, шеи, рук. Через 30—40 мин подсыхшую смесь удалить мягкой влажной

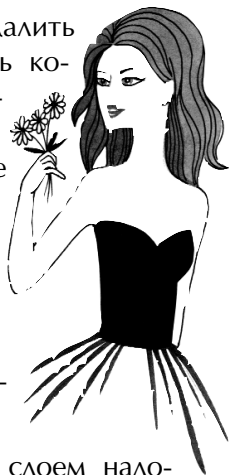
салфеткой и смыть остатки теплой водой. Такие процедуры особенно эффективны зимой и ранней весной, когда кожа теряет значительный запас влаги и часто подвержена шелушению и раздражениям. Маска отлично питает и тонизирует бледную обезвоженную кожу, регулирует кровообращение, улучшает цвет лица. Проводить процедуры рекомендуется 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Рисовая маска с грушей и вишней

Требуется: 1 сочная груша, 2 ст. л. ягод вишни, 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. борного спирта.

Приготовление Грушу очистить, удалить сердцевину, мякоть размять. Удалить косточки из вишни, размять ее и смешать с кашицей из груши. Вымыть рис, залить водой и варить в течение 10 мин, затем слить отвар, влить молоко и варить, пока рис не разварится. Взбить яйцо. Не прекращая взбивать, ввести рисовую кашицу, миндальное масло, борный спирт и ранее приготовленную смесь из груши и вишни.



Применение Теплую маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Такие маски особенно эффективны летом и ранней осенью. Они освежают и омолаживают обветренную загоревшую кожу, регулируют водный баланс, способствуют активной регенерации клеток эпите-



лия. Кроме того, эта маска является превосходным средством для лечения солнечных ожогов. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю.



Творожная маска с арбузными корками, медом и зеленью петрушки

Требуется: 1 арбузная корка, 1/2 стакана творога, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 3 веточки петрушки.



Приготовление Корку тщательно вымыть и пропустить через мясорубку. Добавить творог, мед, миндальное масло и мелко нарезанную зелень петрушки. Смесь взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем наложить на распаренное лицо, шею, руки. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Ополоснуть лицо минеральной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю летом или осенью. Маска превосходно тонизирует и увлажняет усталую обветренную кожу. Также она может быть использована при лечении солнечных ожогов, поскольку обладает мощным антибактериальным и ранозаживляющим действием.



Медово-творожная маска с редисом

Требуется: 1/2 стакана творога, 3—5 головок редиса, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Творог дважды протереть через мелкое сито, добавить мед, яичный желток и миндальное масло, взбить миксером. Вымытый редис натереть на мелкой терке, ввести в ранее приготовленную смесь и еще раз взбить.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин, снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Такие процедуры превосходно тонизируют пожелтевшую морщинистую кожу. Маску рекомендуется использовать 2 раза в неделю летом.



**Томатно-яичная маска
с эстрагоном**

Требуется: 1 спелый небольшой помидор, 2 яйца, 5 веточек эстрагона.

Приготовление Снять с помидора кожицу, размять. Взбить миксером яичные желтки, смешать с мякотью томата и мелко нарезанной зеленью эстрагона.

Применение Нанести маску на лицо. Держать 20—30 мин. Снять мягкой салфеткой и смыть остатки теплой водой. Такие процедуры проводить 1 раз в неделю в течение месяца. Маска обладает великолепным тонизирующим и увлажняющим действием. Регулярное применение делает кожу мягкой и бархатистой, сужает поры, освежает цвет лица. Этот состав особенно эффективен летом и осенью.





Маска из плодов авокадо, яблока и манго

Требуется: 2 плода авокадо, 1 зеленое яблоко, 2 плода манго, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Плоды авокадо очистить, удалить косточку, размять. Смешать с натертым на крупной терке яблоком и размятым плодом манго. Добавить рисовую муку и оливковое масло. Отдельно взбить яичный желток. Не прекращая взбивать, ввести смесь из плодов. Взбивать на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Приготовленную смесь толстым слоем нанести на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и смыть остатки теплой водой. Ополоснуть лицо минеральной водой. Маска делает кожу упругой и шелковистой. Процедуры повторять 2 раза в неделю в течение 1 месяца. Маска особенно эффективна весной.

Увлажняющие маски



Универсальная увлажняющая маска

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. жирных сливок или йогурта, 1 яичный желток.

Приготовление Ингредиенты смешать и взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо мягкой кисточкой, включая область вокруг глаз и шею. Дер-

жать 30—40 мин, смыть теплой водой. Маска полезна для кожи любого типа, ее можно использовать 2—3 раза в неделю в любое время года. Эта маска применяется и для тела. В этом случае необходимо в 3—4 раза больше ингредиентов.



Маски из молока и кисломолочных продуктов

Требуется: 1/2 стакана молока (коровьего или козьего). Вместо молока можно использовать любые кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, ряженку, айран, кумыс и т. д.).

Приготовление Молоко или другие молочные продукты разогреть, но не кипятить.

Применение Тонкие слои ваты пропитать молоком или кисломолочными продуктами и наложить на лицо и шею. Через 20—30 мин маску снять и умыться минеральной водой. Маску рекомендуется использовать при любом типе кожи ежедневно.



По своему химическому составу козье молоко незначительно отличается от коровьего, но его жиры и белок имеют особую структуру, и поэтому козье молоко не содержит аллергенов и считается превосходным диетическим продуктом.



Маска из кабачка и сметаны

Требуется: 1 ломтик сырого кабачка (3 × 3 см), 1 ст. л. сметаны.

Приготовление Кабачок измельчить, добавить сметану и тщательно перемешать.



Применение Нанести полученную смесь на кожу лица и шеи. Смыть теплой водой через 30 мин. Маска предназначена для усталой шелушащейся кожи всех типов. Применять 2—3 раза в неделю.



Дрожжевая маска с овсяными хлопьями, медом и козьим молоком

Требуется: 2 ст. л. молотых овсяных хлопьев, 1 ст. л. дрожжей, 1/2 стакана козьего молока, 1 ч. л. оливкового или персикового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Дрожжи развести в теплом молоке, добавить овсяные хлопья, растительное масло, мед и взбитое яйцо. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею и грудь деревянной лопаткой. Густо намазать верхние и нижние веки. Через 40—45 мин смыть большим количеством теплой воды и ополоснуть настоем из розовых лепестков или минеральной водой. Маска обладает великолепным омолаживающим качеством. Применяется для кожи любого типа.



Маска из квашеной капусты

Требуется: 1 стакан квашеной капусты.

Приготовление Капусту измельчить.

Применение Пюре из капусты нанести на лицо и шею толстым слоем. Чтобы капустный сок не попал в глаза, прикрыть их ватны-

ми тампонами, смоченными крепким чаем. Маску снять через 30—40 мин и умыться холодной водой. Подобные процедуры прекрасно освежают усталую поблекшую кожу. Рекомендуется использовать при любом типе кожи 2 раза в неделю.



Маска из огурца и меда с лимоном и сметаной

Требуется: 1 огурец среднего размера, 1 лимон, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Огурец и лимон пропустить через мясорубку. В полученную кашу добавить оливковое масло, сметану, мед и камфарный спирт и взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею густым толстым слоем. Через 20—30 мин снять и умыться теплой водой. Ополоснуть лицо и шею ромашковым настоем или теплым некипяченым молоком.



Томатно-огуречная маска

Требуется: 1 небольшой свежий огурец, 1 небольшой спелый помидор, 2 ст. л. толокна, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление Помидор и огурец измельчить. Полученную кашу смешать с остальными ингредиентами. Взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица и шеи. Смыть теплой водой через 30 мин. Рекомендуется применять 2 раза в неделю. Для до-



стижения лучшего результата чередовать с творожными или фруктово-ягодными масками.



Маска из кочанного салата

Требуется: 4 листа кочанного салата, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Листья салата тщательно вымыть в проточной воде, слегка обсушить и измельчить. В полученную смесь добавить масло и лимонный сок. Взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею на 30—40 мин. Смыть прохладной водой. Процедуру повторять 2—3 раза в неделю. Рекомендуются для всех типов кожи. Маска обладает потрясающим освежающим и омолаживающим эффектом.



Маска из крыжовника с медом

Требуется: 1/2 стакана ягод крыжовника, 2 ст. л. овсяной муки или крахмала, 1 ст. л. меда.

Приготовление Крыжовник измельчить. Добавить муку и мед и взбить полученную смесь миксером.

Применение Маску нанести на лицо и шею. Прикрыть глаза ватными тампонами, пропитанными крепким чаем. Через 30—40 мин маску снять и смыть остатки холодной водой. Маски рекомендуется накладывать 2—3 раза в неделю. Такие процедуры

помогают удерживать в коже влагу, сохраняют ее упругость.



Творожная маска с яблоком, грушей и медом

Требуется: 1 некрупное кислое яблоко, 1 зеленая груша, 2 ст. л. жирного творога, 1 ст. л. меда.

Приготовление Фрукты измельчить, перемешать и добавить творог и мед. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести на лицо и шею. Через 35—40 мин маску снять салфеткой и умыться теплым настоем ромашки. Применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Такие маски прекрасно освежают и увлажняют кожу всех типов, улучшают и выравнивают цвет лица. Процедуры особенно эффективны летом и ранней осенью.



Маска из тыквы и огурца

Требуется: 1 ломтик сырой тыквы (3 × 3 см), 1 небольшой огурец, 1 яйцо, 1 ст. л. кукурузного масла, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 таблетка аскорбиновой кислоты, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Тыкву и огурец натереть на мелкой терке. Добавить кукурузную муку, масло, растертую в порошок таблетку аскорбиновой кислоты и поваренную соль. Смешивать полученный состав миксером не менее 1 мин на максимальной скорости.

Применение Маску слегка разогреть и нанести на кожу лица, шеи и рук. Через 30—40 мин состав



снять влажной салфеткой, умыться теплой водой и смазать лицо питательным кремом. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю летом. Такие маски отлично освежают, увлажняют и успокаивают кожу, снимают раздражение.



Маска из смеси масел и пчелиного воска

Требуется: 2 ст. л. персикового масла, 2 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. пчелиного воска, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Растопить на водяной бане пчелиный воск и постепенно, непрерывно помешивая, по каплям вливать в него персиковое, миндальное, оливковое и пихтовое масло. Смесь снять с огня и продолжать помешивать, пока масса не загустеет. Такой состав можно 2 недели хранить в холодильнике.

Применение Теплую маску нанести кистью на распаренную кожу лица, шеи и область декольте. Держать не менее 1 ч, смыть теплой водой, не вытирать насухо. Такие процедуры рекомендуют проводить через день в течение полугода. Подобный состав обладает замечательным увлажняющим, питательным и омолаживающим действием.



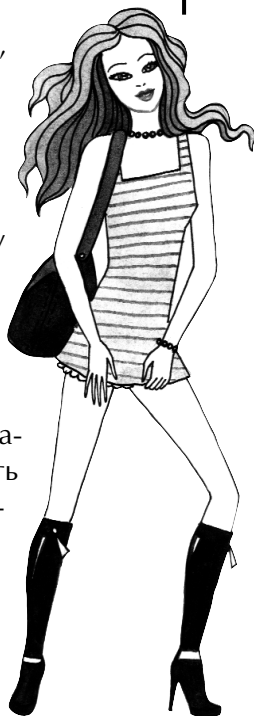
Маска из кочанного салата с квашеной капустой и кабачком

Требуется: 2—3 листа кочанного салата, 2 ст. л. квашеной капусты, 1 небольшой кабачок, 1 ст. л.

меда, 1 ч. л. миндального масла, 1 ч. л. гранатового сока.

Приготовление Листья салата тщательно вымыть в проточной воде, слегка обсушить и измельчить. Листья салата, квашеную капусту и 1/4 часть кабачка пропустить через мясорубку. Добавить мед, миндальное масло и гранатовый сок, тщательно перемешать.

Применение Нанести маску на распаренное лицо, шею, руки. Держать около 1 ч, затем осторожно снять салфеткой и умыться теплой водой. Такие маски рекомендуется накладывать 2 раза в неделю в зимнее время. Они прекрасно питают и увлажняют кожу, снимают раздражение, отбеливают пигментные пятна.



Ланолиновая маска с киви, бананом и пчелиным воском

Требуется: 1 плод киви, 1 банан, 2 ст. л. ланолина, 1 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Ланолин и пчелиный воск растопить на водяной бане и перемешать. Киви и банан размять в пюре. Взбить яйцо в крепкую пену и, не прекращая взбивать, смешать с миндальным маслом и остывшей массой из ланолина и воска.



Применение Теплую маску нанести на лицо, шею и руки. Через 30—40 мин невпитавшиеся остатки снять ватным тампоном, пропитанным настоем ромашки. Повторять процедуры рекомендуется 2 раза в неделю зимой и ранней весной. Такая маска идеально поддерживает водный баланс, сохраняет кожу гладкой и упругой.

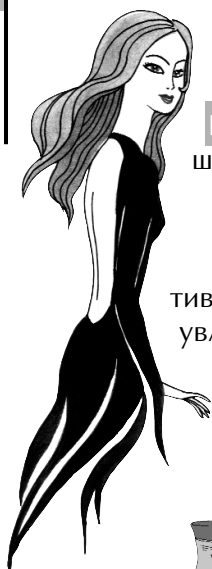


**Масляная маска с яблоком
и ананасом**

Требуется: 1 небольшое яблоко, 1 ломтик ананаса (примерно 2 ст. л.), 1 ст. л. оливкового масла, 10 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Яблоко и ананас натереть на мелкой терке. Смешать с оливковым маслом и витамином Е.

Применение Нанести маску на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Маска особенно эффективна весной. Такие процедуры отлично увлажняют и тонизируют обезвоженную бледную кожу. Рекомендуется наносить маску 1—2 раза в неделю в течение месяца.



**Творожная маска с земляникой
и желтой черешней**

Требуется: по 1/2 стакана земляники и желтой черешни, 3 ст. л. творога, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Размять землянику и черешню, предварительно удалив косточки. Протереть творог через мелкое сито и смешать с ягодной массой, миндальным маслом, взбитым желтком и лимонным соком. Взбивать полученную смесь миксером в течение 1 мин на максимальной скорости.

Применение Слегка подогретую маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи, рук и т. д. Снять через 30—40 мин мягкой влажной салфеткой. Умыться теплой водой и ополоснуть лицо минеральной водой. Маска великолепно увлажняет, очищает и смягчает усталую обветренную кожу. Такие процедуры чрезвычайно эффективны весной и в начале лета. Применять 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.



**Творожная маска
с зеленью кориандра,
базилика, эстрагона и петрушки**

Требуется: по 2—3 веточки кориандра (кинзы), базилика, петрушки и эстрагона, 1/2 стакана творога, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление Тщательно промытую зелень мелко нарезать, размять и смешать с творогом и миндальным маслом. Взбить миксером.

Применение Маску нанести на распаренное лицо, шею, руки. Через 30—40 мин подсохшую смесь удалить салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры рекомендуется повторять 2—3 раза в неделю при обезвоженной коже. Состав может быть использован и для тела.



Творожная маска с дыней и манго

Требуется: 1 ломтик дыни (3 × 3 см), 1 плод манго, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Ломтик дыни очистить от кожуры и размять. Очистить плод манго, тоже размять и смешать с пюре из дыни. Творог протереть через мелкое сито, смешать с взбитым яичным желтком, миндальным маслом и плодовым пюре, взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на лицо и шею. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться прохладной водой. Ополоснуть лицо теплым настоем ромашки. Маска обладает превосходным питательным и увлажняющим действием, активизирует процессы регенерации клеток кожи.

Маски для увядающей кожи



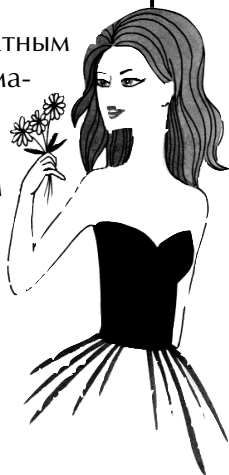
Творожная маска с ананасом и яйцом

Требуется: небольшой ломтик ананаса (примерно 2 ст. л.), 2 ст. л. творога, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла, 10 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Ананас натереть на мелкой терке. Взбить яичный желток, постепенно добавляя творог, миндальное масло, витамин А и смесь из ананаса. Взбивать на максимальной скорости до получения однородной массы.

Применение Маску слегка разогреть на водяной бане и нанести на распаренную кожу лица, шеи

и рук. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем липового цвета. Маска является превосходным питательным и увлажняющим средством для сухой стареющей кожи. Рекомендуется применять 2 раза в неделю зимой и ранней весной.



Дрожжевая маска на молоке

Требуется: 3 ст. л. дрожжей, 1/2 стакана молока или сливок.

Приготовление Дрожжи развести в молоке или сливках.

Применение Маску нанести на лицо и шею тонким слоем. После того как первый слой высохнет, нанести второй, затем третий. Продолжительность процедуры — 40 мин. Рекомендуется для сухой увядающей кожи. Применять 1 раз в неделю.



Маска из ржаного хлеба с медом, творогом и яблоком

Требуется: 1 ломтик ржаного хлеба, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. творога, 1 некрупное яблоко.

Приготовление Хлеб измельчить, добавить мед, творог, сметану и натертое на мелкой терке яблоко. Смесь взбить миксером.



Применение Приготовленную маску нанести на лицо, шею и зону декольте толстым ровным слоем. Через 30—40 мин маску снять салфеткой и смыть остатки теплой водой. Рекомендуется при очень сухой увядающей коже. Применять 1 раз в неделю.



Томатная маска со сметаной и яичным желтком

Требуется: 1 спелый помидор, 1 ст. л. жирной сметаны, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яичный желток.

Приготовление Помидор очистить от кожицы, размять, добавить сметану, оливковое масло и взбитый желток. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести маску на лицо и шею. Смыть теплой водой через 25—30 мин. Ополоснуть лицо некипяченым молоком. Повторять процедуру раз в неделю.



Маска из сырых кабачков

Требуется: 1 небольшой кабачок.

Приготовление Нарезать кабачок на длинные тонкие полоски.

Применение Полоски из кабачка наложить на лицо и шею и слегка прижать. Через 20—30 мин полоски снять и ополоснуть лицо минеральной водой. Процедуры проводить 2 раза в неделю. Подобные маски рекомендуются для сухой увядающей кожи.

**Маска из сока малины**

Требуется: 1/2 стакана свежей малины.

Приготовление Из малины выжать сок.

Применение Тонкие слои ваты или марлю пропитать соком малины и наложить на лицо и шею. Через 20 мин маску снять и умыться теплой водой или некипяченым молоком. Малина делает кожу мягкой и нежной. Рекомендуется для увядающей кожи всех типов.

**Маска из зеленого яблока с медом и сливками**

Требуется: 1 небольшое зеленое яблоко, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового или персикового масла, 1 ст. л. жирных сливок.

Приготовление Яблоко натереть на мелкой терке, добавить рисовую муку, оливковое масло, сливки и мед. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску держать в течение 30—40 мин, смыть и намазать лицо кремом. Рекомендуется для увядающей сухой кожи. Применять 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

**Молочная маска с семенами льна и рисовой мукой**

Требуется: 2 ст. л. семян льна, 1 стакан молока, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Молоко довести до кипения, засыпать семена льна, варить 15 мин на очень слабом



огне, постоянно помешивая. Слегка остудить, добавить муку, тщательно перемешать.

Применение Почти горячую маску наложить на кожу лица и шеи толстым слоем. Держать 20—30 мин. Смыть теплой водой. Применять 2—3 раза в неделю.



Медовая маска из алоэ и роз

Требуется: 1 ст. л. сока алоэ, 2 ст. л. настоя из лепестков роз, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 2 ст. л. сливок.

Приготовление Смешать сок алоэ, розовый настой и мед. Взбить яйцо со сливками и ввести в смесь. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести состав на кожу лица, шеи, груди и рук, толстым слоем. Держать 30—40 мин. Смыть теплой водой.

Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Маска превосходно освежает и омолаживает пожелтевшую, морщинистую кожу.



Творожно-сметанная маска

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ст. л. жирной сметаны, 1/2 ч. л. рыбьего жира.

Приготовление Творог протереть через сито, добавить сметану, рыбий жир и хорошо перемешать.

Приготовление Слегка подогретый на водяной бане состав нанести на кожу лица, шеи, рук.

Через 30—40 мин подсохшую смесь удалить шпателем и умыться теплой водой. Протереть кожу ароматизированным лосьоном. Такие маски превосходно питают и увлажняют увядающую кожу. Для достижения результата рекомендуется использовать подобные маски 2—3 раза в неделю в течение полугода.



Маска из картофеля, кукурузной муки и молока

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 3 ст. л. кукурузной муки, 3 ст. л. молока, 1 яйцо.

Приготовление Взбить яичный желток. Не прекращая взбивать, ввести муку и теплое молоко. Сырой картофель очистить и натереть на мелкой терке. Смешать с ранее приготовленной тестообразной массой.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи, рук. Снять ватным тампоном через 30—40 мин. Ополоснуть кожу минеральной водой. Состав обладает превосходным омолаживающим действием.



Маска из редиса, яблока и квашеной капусты

Требуется: 2 головки редиса, 1 кислое яблоко, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 ст. л. жирной



сметаны, 1 ст. л. миндального масла, 2 ст. л. дрожжей, 1/2 стакана молока.

Приготовление Редис и яблоко вымыть и натереть на терке. Добавить измельченную квашеную капусту, сметану, миндальное масло и разведенные в теплом молоке дрожжи. Полученную кашицу смешать миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой, после чего смазать кожу увлажняющим кремом. Повторять процедуры рекомендуется 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Они чрезвычайно благотворно действуют на сухую, покрытую сеточкой морщин кожу, стимулируют регенеративные функции клеток, способствуют удалению омертвевших тканей. Особенно эффективно действие таких масок ранней весной.



**Ланолиновая маска
с пчелиным воском, тыквой
и грушей**

Требуется: 1 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. ланолина, 1 ломтик сырой тыквы (3 × 3 см), 1 груша.

Приготовление Растопить на водяной бане и смешать воск и ланолин. Тыкву и грушу натереть на мелкой терке и смешать с медом. Фруктово-овощную смесь постепенно, по капле, ввести в горячую смесь воска с ланолином. Состав помешивать до загустения. Остудить. Маску можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук. Держать около 1 ч. Невпитавшиеся остатки маски осторожно, не растягивая кожу, снять влажной салфеткой. Ополоснуть лицо травяным настоем. Повторять процедуры не реже 2 раз в неделю в течение полугода.



Маска из винограда и фасоли

Требуется: 2 ст. л. фасоли, 2 стакана воды, 1/2 стакана зеленого винограда, 1 яйцо, 1 ст. л. кукурузного масла, 1/4 ч. л. поваренной соли, 10 капель рыбьего жира.

Приготовление Фасоль отварить, размять и смешать с измельченным виноградом, кукурузным маслом, солью, взбитым желтком и рыбьим жиром.

Применение Маску нанести на кожу толстым слоем. Держать 30—40 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Маска обладает великолепным омолаживающим действием. Курс из 15—20 масок разглаживает морщины, освежает цвет лица, делает кожу мягкой и шелковистой.



Маска из пчелиного воска и свежих пряных трав и цветов

Требуется: 2 ст. л. смеси из свежих листьев смородины, рябины, крапивы, хмеля и петрушки, лепе-



стков розы и жасмина, взятых в равных пропорциях, 1 ст. л. миндального масла, 3 ст. л. пчелиного воска.

Приготовление Листья растений и лепестки цветов пропустить через мясорубку, смешать с миндальным маслом и растопленным на водяной бане пчелиным воском. Слегка остудить.

Применение Нанести маску на хорошо распаренную кожу. Через 30—40 мин осторожно снять невпитавшиеся остатки салфеткой, стараясь не растянуть кожу, и умыться теплой водой или травяным настоем. Повторять процедуру рекомендуется 2—3 раза в неделю, летом, когда легкодоступны все компоненты. Такая маска является превосходным омолаживающим средством. Она подтягивает кожу, разглаживает морщины, обесцвечивает пигментные пятна. Маску также можно использовать для рук и тела.



Маска из свежих ягод и листьев ежевики

Требуется: 2 ст. л. свежих ягод ежевики, 3—5 листьев ежевики, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Ягоды размять, листья мелко нарезать и смешать с остальными ингредиентами, взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем наложить на кожу лица, шеи, рук. Держать около 1 ч. Засохшую смесь снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, умыться теплой водой. Проводить подобные процедуры рекомендуется летом, 1—

2 раза в неделю. Такой состав также эффективен при лечении солнечных ожогов.



Маска из винограда, смородины и яблока

Требуется: по 2 ст. л. ягод винограда и черной смородины, 1 небольшое яблоко, 2 ст. л. жирных сливок, 3 ст. л. рисовой муки, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Виноград и черную смородину пропустить через мясорубку, яблоко натереть на мелкой терке, добавить сливки, мед и взбитое яйцо. Смешивать миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

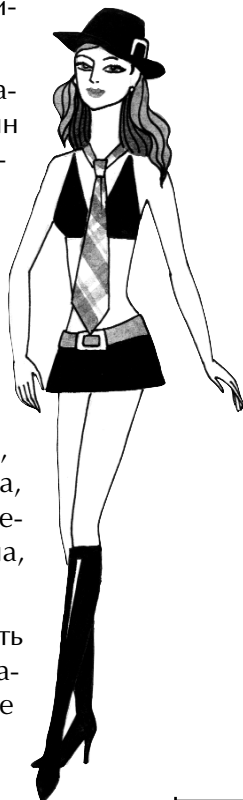
Применение Маску толстым слоем нанести на лицо и шею. Через 20—30 мин подсохшую смесь снять и смыть остатки теплой водой. Маску рекомендуется применять 2—3 раза в неделю.



Творожная маска с ржаным хлебом и зеленым горошком

Требуется: 1 ломтик ржаного хлеба, 1/4 стакана молока, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. зеленого горошка, по 2—3 веточки петрушки, укропа и эстрагона, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. меда.

Приготовление Хлеб измельчить, залить теплым молоком и оставить набухать. Затем добавить мед, творог, сметану, пюре из зеленого горошка и мелко нарезанную зелень. Смесь взбить миксером.





Применение Нанести маску на лицо, шею и зону декольте толстым ровным слоем. Держать около 1 ч. Подсохшую смесь снять салфеткой и смыть остатки теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить при сухой увядающей коже 1 раз в неделю в течение 2—3 месяцев.



Медово-творожная маска с семенами льна

Требуется: по 1 ст. л. меда и творога, 2 ст. л. семени льна, 1 стакан молока, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 яйцо.

Приготовление В кипящее молоко засыпать семена льна, варить на очень слабом огне, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Слегка остудить, добавить муку, тщательно перемешать. Взбить яйцо, постепенно добавляя в него творог и мед. Затем смешать с молочной смесью из семян льна.



Применение Маску наложить на кожу лица, шеи и рук толстым слоем. Держать 30—40 мин. Смыть теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев при сухой стареющей коже. Маска эффективно разглаживает морщины, снимает отечность, улучшает цвет лица.



Лимонная маска с лепестками роз, сирени и белой лилии

Требуется: 1 лимон, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливок, по 1 ст. л. су-

хих лепестков розы, сирени и белой лилии, 1/2 стакана воды.

Приготовление Лепестки цветов измельчить в порошок. Залить кипящей водой и настаивать 1—2 ч. Лимон вместе с цедрой пропустить через мясорубку, смешать с медом, маслом, сливками и кашицей из цветочных лепестков. Смешивать миксером на максимальной скорости не менее 1 мин. Маску можно хранить в холодильнике 2—3 суток.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи, рук. Через 30—40 мин невпитавшиеся остатки снять ватным тампоном. Умыться теплой водой и протереть кожу некипяченым молоком. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев при стареющей коже с выраженной пигментацией.



Дрожжевая маска с рисом, ежевикой и медом

Требуется: 2 ст. л. риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1/2 стакана ежевики, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. сухих дрожжей.

Приготовление Промытый в проточной воде рис залить водой и варить 10 мин. Затем отвар слить, влить молоко и варить, пока рис не разварится. Добавить мед, кукурузную муку и миндальное ма-



сло и взбить миксером. Ежевику размять и смешать с ранее приготовленной массой. Еще раз взбить миксером. Не прекращая взбивать, добавить яичный желток. В приготовленную смесь ввести дрожжи, хорошо перемешать и поставить на 30 мин в теплое место.

Применение Маску толстым слоем наложить на распаренное лицо и шею. Держать 30—40 мин. Подсохшую смесь осторожно снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, умыться теплой водой. Процедуры проводить 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Маска превосходно тонизирует и питает кожу, разглаживает морщины, способствует регенерации клеток эпителия. Маска особенно эффективна ранней весной.



**Творожная маска
с зеленым горошком, картофелем,
эстрагоном, базиликом и шпинатом**

Требуется: 2 ст. л. зеленого горошка, 1 небольшой клубень картофеля, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. кукурузного масла, по 2 веточки эстрагона и базилика, 5 листьев шпината, 1 яйцо.

Приготовление Зеленый горошек и вареный картофель размять, смешать с творогом, кукурузным маслом, яичным желтком и мелко нарезанной зеленью. Залить полученную смесь кипящим молоком. Взбивать миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки. Густо смазать верхние и нижние

веки. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным некипяченым молоком, и умыться теплой водой. Повторять процедуры 1—2 раза в неделю при увядающей отечной коже. Маска снимает отечность, заметно улучшает состояние кожи, делает ее гладкой и шелковистой.



***Маска из фасоли, помидора
и ягод рябины с медом
и сметаной***

Требуется: 1/2 стакана фасоли, 1 небольшой помидор, 2 ст. л. плодов рябины, по 1 ст. л. меда, жирной сметаны и оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Фасоль отварить, снять с помидора кожицу, мякоть размять, ягоды рябины пропустить через мясорубку. Все смешать и добавить мед, сметану, оливковое масло и яичный желток. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести толстым слоем на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать около 1 ч, затем состав снять влажной салфеткой, умыться теплой водой. Эта маска чрезвычайно эффективна при бледной увядающей коже с заметной сеткой сосудов. Рекомендуется применять ее поздней осенью 2—3 раза в неделю. При систематическом употреблении кожа становится ровной и бархатистой, исчезают морщины, улучшается цвет лица.





Маска из вареной тыквы, зеленого горошка с медом и белой глиной

Требуется: 1 ломтик сырой тыквы (3 × 3 см), 1/2 стакана зеленого горошка, 1 стакан воды, 2 ст. л. белой глины, по 1 ст. л. меда и миндального масла, 1 яйцо, 20 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Тыкву мелко нарезать и сварить на слабом огне, постоянно помешивая. Снять с огня, размять и смешать с медом, белой глиной, миндальным маслом, взбитым яичным желтком, витамином А и кашницей из зеленого горошка.

Применение Нанести маску толстым слоем на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать около 1 ч, снять ватным тампоном, смоченным настоем ромашки, умыться теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю при бледной стареющей коже. Маска обладает превосходным увлажняющим и омолаживающим действием.



Яблочно-клубничная маска с медом и липой

Требуется: 1 яблоко, по 1/2 стакана свежей клубники, липового цвета и кукурузной муки, 5 листьев липы, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление Яблоко очистить, натереть на мелкой терке и смешать с размятой клубникой, измельченными липовыми цветками и листьями, кукурузной мукой, некипяченым

молоком, медом, взбитым желтком и миндальным маслом. Полученную смесь взбивать миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Маску толстым слоем наложить на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин, снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Повторять процедуры рекомендуется 1—2 раза в неделю летом. Маска обладает превосходным омолаживающим и тонизирующим действием. При регулярном употреблении кожа становится упругой и гладкой, заметно улучшается цвет лица.



Медовая маска с айвой, лимоном и йогуртом

Требуется: 1/2 часть айвы, 1/4 часть лимона, 1/2 стакана кукурузной муки, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. йогурта, 1 ст. л. кукурузного масла, 1 яйцо, 20 капель рыбьего жира.

Приготовление Айву натереть на мелкой терке. Тщательно вымытый лимон вместе с цедрой пропустить через мясорубку и смешать с пюре из айвы. Добавить йогурт, мед, кукурузное масло, рыбий жир, взбитый желток и постепенно всыпать кукурузную муку. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести маску толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин, снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Такие процедуры проводить 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Маска особенно эффективна осенью.



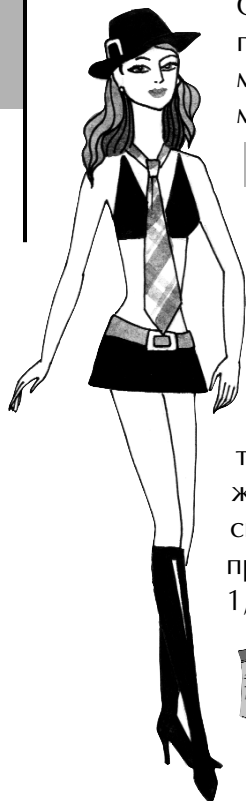
Состав обладает уникальным омолаживающим действием.



Творожно-кукурузная маска с грушей и медом

Требуется: по 1/2 стакана пюре из вареных кукурузных зерен и жирного творога, 1 сочная груша, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. кукурузного масла.

Приготовление Творог протереть через сито и смешать с пюре из вареных кукурузных зерен. Очистить и размять грушу. Смешать грушевое пюре с творожно-кукурузной массой, добавить мед, масло и взбить миксером.



Применение Маску нанести на распаренную кожу лица, шеи и рук. При необходимости такие маски используются для тела. Держать 40 мин, снять ватным тампоном, смоченным в молоке, и умыться теплой водой. Эта маска чрезвычайно эффективна весной. Она питает и увлажняет истощенную, обезвоженную кожу, разглаживает глубокие морщины, снимает воспаления и отечность. Рекомендуется применять 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.



Маска из плодов манго и абрикоса

Требуется: 2 плода манго, 1 крупный сочный абрикос, 1 ст. л. персикового

масла, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 яйцо, 1 таблетка аскорбиновой кислоты.

Приготовление Плоды манго и абрикоса очистить, удалить косточки, мякоть размять. Добавить кукурузную муку, персиковое масло и растертую таблетку аскорбиновой кислоты. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Наложить маску на лицо и шею. Держать 20—30 мин. Снять мягкой салфеткой и смыть остатки теплой водой. Маска прекрасно освежает усталую или стареющую кожу, делает ее гладкой и упругой. Применять 2 раза в неделю в течение месяца. Маска особенно эффективна летом.



Творожная маска с авокадо

Требуется: 1 плод авокадо, 1/2 стакана жирного творога, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Очистить плод авокадо, удалить косточку, размять и смешать с творогом и миндальным маслом.

Применение Нанести на очищенную кожу лица, шеи и рук. Через 30—40 мин снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом. Умыться теплой водой. Маска смягчает и омолаживает увядающую обезвоженную кожу. Рекомендуется применять 2—3 раза в неделю осенью и весной в течение 1—2 месяцев.



Маски для дряблой кожи



Рисовая маска с черносливом, курагой и моченым яблоком

Требуется: по 5 плодов чернослива и кураги, 1 моченое яблоко, 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Чернослив и курагу тщательно вымыть и залить горячей водой. Оставить на 30 мин. для распаривания. Сварить рис на молоке. Удалить косточки из чернослива, очистить моченое яблоко.

Распаренные сухофрукты и моченое яблоко пропустить через мясорубку, перемешать, добавить рис, оливковое масло, сметану, взбитый яичный желток и камфарный спирт. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести маску толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Держать около часа. Снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Применять 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска обладает питательным, увлажняющим и отбеливающим действием, способствует отшелушиванию омертвевших клеток кожи, восстановлению и омоложению кожного покрова. Маска особенно эффективна зимой и ранней весной.



Медовая маска с айвой и семенами тыквы

Требуется: 1/4 часть айвы, 1 стакан воды, 1/2 стакана сливок, 1 яйцо, 2 ст. л. сырых семян тыквы, 1 ст. л. меда.

Приготовление Айву вместе с кожурой натереть на мелкой терке, залить кипятком и варить на очень слабом огне, постоянно помешивая, 5 мин. Снять с огня, остудить. Взбить яичный белок с медом и сливками. Смешать с пюре из айвы и истолченными в порошок семенами тыквы.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем ромашки и мяты. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска очень эффективна осенью для сухой кожи с выраженными пигментными пятнами.



Дрожжевая маска на растительном масле

Требуется: 2 ст. л. дрожжей, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление Дрожжи развести в масле до густоты сметаны. Поставить в теплое место на 1 ч.

Применение Маску нанести толстым слоем на лицо, шею и декольте. Через 30 мин смыть теплой водой и протереть кожу теплым некипяченым молоком или минеральной водой. Рекомендуется



обладателям очень сухой дряблой кожи. Применяется 2 раза в неделю. Можно чередовать с творожными и фруктовыми масками.



Капустно-масляная маска

Требуется: 3—4 листа капусты, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление Листья капусты ошпарить кипятком, чтобы стали мягкими. Затем проварить их в молоке в течение 5 мин. Вынув из молока, смочить оливковым маслом.

Применение Покрывать листьями лицо и шею. Снять через 30 мин и умыться теплой водой или настоем ромашки. Маска чрезвычайно эффективна при сухой морщинистой коже.



Маска из черной смородины, сливок и дрожжей

Требуется: 1/2 стакана спелых ягод черной смородины, 2 ч. л. дрожжей, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. рисовой или овсяной муки.

Приготовление Размять ягоды смородины в кашу и добавить дрожжи, предварительно разведенные в теплых сливках. Поставить на 1 ч в теплое место, затем добавить муку.

Применение Маску нанести толстым слоем на кожу лица и шеи, через 40 мин смыть теплой водой. Рекомендуется применять 2 раза в неделю в течение месяца.



Медовая маска с пчелиным воском и луком

Требуется: 2 ст. ложки пчелиного воска, 2 ст. л. меда, 1 небольшая луковица.

Приготовление Воск растопить в фарфоровой посуде на водяной бане. Добавить мед и сок репчатого лука. Полученную смесь перемешать и слегка охладить.

Применение Маску нанести на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 30 мин снять салфеткой остатки маски и умыться настоем ромашки или душицы. Применять 1 раз в неделю в течение месяца.



Маска из овсяных хлопьев с медом

Требуется: 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана минеральной воды, 1 ч. л. персикового масла, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. очень крепкого чая.

Приготовление Овсяные хлопья залить минеральной водой и добавить мед, персиковое масло и чай. Полученную смесь взбить миксером и на 20 мин поставить на водяную баню.

Применение Маску слегка остудить и толстым ровным слоем наложить на лицо и шею. Сверху накрыть пергаментом с отверстиями для носа и рта и толстым полотенцем. Держать 20—30 мин. Маску снять ватным тампоном или салфеткой, умыться теплой водой. Ополоснуть лицо и шею минеральной водой или настоем из ромашки, липы. Смазать лицо питательным кремом.



Маска из моркови и сливок

Требуется: 2 ст. л. овсяной муки, 2 ст. л. жирных сливок, 1 ч. л. персикового масла, 1 яйцо, 1 небольшая морковь.

Приготовление Овсяную муку залить сливками, перемешать, добавить персиковое масло, яичный желток и мелко натертую морковь.

Применение Нанести полученную смесь на лицо и шею толстым слоем на 30—40 мин. Смыть теплой водой. При использовании подобной маски необходимо учитывать пигментацию кожи. При большом количестве веснушек и пигментных пятен следует заменить морковь на свежий огурец.



Сметанно-лимонная маска

Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. жирного крема.

Приготовление Сметану смешать со свежесжатым лимонным соком и добавить крем. Тщательно перемешать.

Применение Маску толстым слоем нанести на лицо, исключая кожу вокруг глаз и шею. Держать 30—40 мин, затем снять ватным тампоном, пропитанным отваром петрушки.

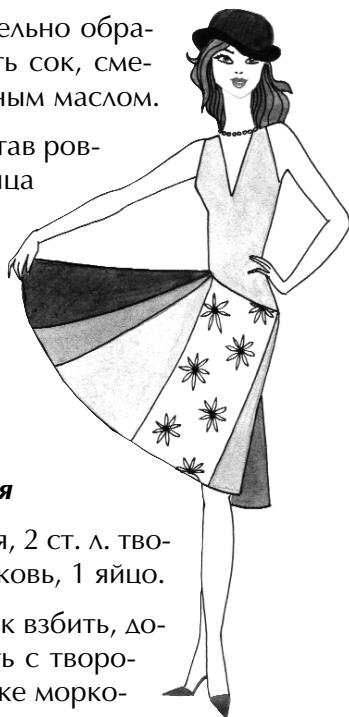


Маска из алоэ и ланолинового крема

Требуется: 5—6 листьев алоэ, 1 ст. л. ланолинового крема, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Из предварительно обработанных листьев алоэ выжать сок, смешать его с кремом и миндальным маслом.

Применение Полученный состав ровным слоем нанести на кожу лица и шеи. Держать 20—30 мин. Смыть теплой водой, протереть некипяченым молоком и смазать увлажняющим кремом.



Маска с соком фенхеля

Требуется: 1 ч. л. сока фенхеля, 2 ст. л. творога, 1 некрупная сочная морковь, 1 яйцо.

Приготовление Яичный желток взбить, добавить сок фенхеля и смешать с творогом и натертой на мелкой терке морковью.

Применение Маску нанести на лицо и шею на 15—20 мин. Смыть прохладной водой. Рекомендуется применять 1—2 раза в неделю. Маска противопоказана при воспаленной угреватой коже.



Медово-кукурузная маска

Требуется: 1 яйцо, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. меда.

Приготовление Взбить яичный белок и смешать его с кукурузной мукой и медом.

Применение Смесь нанести на лицо тонким слоем. Когда он подсохнет, нанести еще один и т. д. Все-



го должно получиться 3—4 слоя. Смыть теплой водой через 25—30 мин. Процедуру повторять 1 раз в 2 недели.



Медовая маска на желатине

Требуется: 1 ст. л. желатина, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. глицерина.

Приготовление Желатин замочить в кипяченой воде и оставить на 30 мин. Мед смешать с глицерином, вылить в желатиновую смесь, перемешать и в течение 20 мин прогревать на водяной бане.

Применение Слегка остывшую смесь нанести на лицо и шею кисточкой. Через 20—30 мин смыть горячей водой.



Маска из рябины с медом

Требуется: 1 ст. л. ягод рябины, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление Ягоды рябины размять в пюре, смешать с медом, яичным желтком и растительным маслом.

Применение Смесь нанести на лицо и шею на 20—30 мин. Смыть теплой водой.



Маска из картофельного пюре с молоком и яйцом

Требуется: 1 клубень картофеля среднего размера, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление Отварить картофель и сделать пюре. Взбить яичный желток с молоком. Влить в картофельное пюре, добавить оливковое масло. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести на лицо и шею на 35—40 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть настоем ромашки и мяты.



Маска из моркови, дыни и сметаны

Требуется: 1 небольшая морковь, 1 ломтик дыни, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление Морковь и ломтик дыни натереть на мелкой терке и смешать. Взбить миксером желток, постепенно добавляя в него сметану и муку. Все смешать.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи, декольте и рук. Держать 30—40 мин. Смыть теплой кипяченой водой. Нанести увлажняющий крем. Такие маски особенно эффективны при сухой дряблой коже. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Маска из зеленого винограда и картофеля

Требуется: 1/2 стакана зеленого винограда, 2 ст. л. картофельного пюре, 1 ст. л. молока, 1 яйцо, 1/2 ч. л. морской соли, 1 ч. л. камфарного масла.



Приготовление Зеленый виноград измельчить и смешать с морской солью и камфарным маслом. В свежеприготовленное картофельное пюре добавить теплое молоко и взбитый яичный желток. Ввести кашу из винограда и взбить миксером.

Применение Подогретую на водяной бане маску наложить на лицо и шею толстым слоем. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и ополоснуть лицо минеральной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить при бледной дряблой коже. Курс из 15—20 масок значительно улучшит состояние кожи.



**Молочно-творожная маска с мелис-
сой, липовым цветом и эстрагоном**

Требуется: по 1 ст. л. сухих листьев мелиссы, липового цвета, эстрагона, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. эфирного масла герани.

Приготовление Сухие растения измельчить в порошок, залить кипящим молоком, слегка остудить и смешать с творогом и маслом герани.

Применение Теплую маску наложить на лицо и шею. Держать 30—40 мин. Снять салфеткой, умыться теплой водой и ополоснуть лицо минеральной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю при дряблой коже с выраженной пигментацией.



Маска из ягод черники, рисовой муки и сметаны

Требуется: по 2 ст. л. ягод черники, рисовой муки, сметаны.

Приготовление Ягоды черники размять в пюре, добавить рисовую муку и сметану и смешать миксером.

Применение Состав нанести на кожу лица и шеи. Через 10 мин смыть теплой водой и ополоснуть некипяченым молоком. Подобные процедуры стимулируют в коже обменные процессы, ускоряют регенерацию клеток и омолаживают дряблую обвисшую кожу.



Творожная маска с морской капустой, яблоком и майонезом

Требуется: 1/2 стакана морской капусты, 1 яйцо, 1 кислое яблоко, 1 ст. л. творога, 1 ст. л. майонеза (сметаны), 1/4 ч. л. морской соли, 1 ч. л. миндального масла, 1 ч. л. клюквенного сока.

Приготовление Яблоко очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Яйцо взбить, постепенно добавляя майонез, творог, клюквенный сок, миндальное масло, морскую соль и капусту. Полученный состав смешать с яблочным пюре.

Применение Маску нанести на лицо, шею, руки. Держать не менее 40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным молоком. Умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуются людям с обезвоженной дряблой кожей. Они насыщают кожу всеми витаминами и минеральными веще-



ствами, необходимыми для восстановления и омоложения кожи.



Творожная маска с бананом, дыней и корнем хрена

Требуется: 1 небольшой корень хрена, 1 банан, 1 ломтик дыни, 2 ст. л. жирного творога, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла, 10 капель витамина А.

Приготовление Корень хрена вымыть и натереть на мелкой терке. Смешать с размятым бананом и измельченной дыней. Добавить творог, яичный желток, миндальное масло и масляный раствор витамина А.

Применение Теплую маску наложить на кожу лица, шеи и рук, исключая область вокруг глаз и губ. Держать 20—30 мин. Если маска вызовет жжение, сразу смыть. Подобные процедуры особенно эффективны при дряблой, бледной, обвисшей коже. Рекомендуется применять не чаще 1 раза в неделю, чередуя их с любыми фруктовыми, овощными или молочными масками.

При регулярном применении кожа станет упругой и гладкой, исчезнут морщины, улучшится цвет лица.



Маска из масла какао и пчелиного воска

Требуется: 2 ст. л. масла какао, 1 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. оливкового масла,

10 капель масляного раствора витамина А, 8 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Масло какао и пчелиный воск растопить на водяной бане, перемешать, чтобы не было комков, и добавить оливковое масло и витамины А и Е. Перемешать еще раз, продолжая нагревать на водяной бане. Когда масса станет однородной, снять с огня и слегка остудить.

Применение Накладывать маску следует умеренно горячей. Нанести на кожу лица, шеи, рук массирующими движениями. Оставить на 20—30 мин, затем снять невпитавшиеся остатки влажной салфеткой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Систематическое применение этой маски способствует регулированию обменных процессов в коже, улучшению кровообращения, в результате чего подтягивается обвисшая кожа и разглаживаются морщины.



Маска из персика с морковью и дрожжевым тестом

Требуется: 1 спелый сочный персик, 1 некрупная морковь, 2 ст. л. дрожжей, 1/2 стакана молока, 1/3 стакана кукурузной муки, 1 ст. л. миндального масла, 10 капель рыбьего жира.

Приготовление Дрожжи развести теплым молоком, смешать с кукурузной мукой, миндальным маслом и рыбьим жиром, укутать и поставить в тем-



ное теплое место для брожения. Персик очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть размять и смешать с морковью. Затем слегка поднявшееся тесто смешать с персиково-морковной массой.

Применение Толстым слоем наложить маску на лицо, шею, грудь и руки. Держать не менее 1 ч. Засохшую смесь снимать ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом. Применять 2—3 раза в неделю при бледной обезвоженной дряблой коже. Особенно необходимы такие процедуры зимой.



Творожная маска с инжиром, яблоком и бананом

Требуется: 2 плода инжира, 1 небольшое кислое яблоко, 1 банан, 2 ст. л. жирного творога, 1 ст. л. персикового масла, 1 яйцо, 10 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Инжир и банан очистить и размять в пюре. Добавить натертое на мелкой терке яблоко. Ввести творог, персиковое масло, витамин Е и взбитый яичный желток. Полученную смесь смешивать миксером на максимальной скорости не менее 1 мин.

Применение Приготовленный состав толстым слоем нанести на кожу лица, шеи, груди, рук. Смазать область вокруг глаз. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой, стараясь не растягивать кожу. Смыть остатки теплой во-



дой и ополоснуть кожу минеральной водой. Процедуры проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Такие маски особенно полезны в холодное время года. При регулярном использовании кожа становится упругой и бархатистой, снимается отечность и воспаления, ускоряются процессы регенерации клеток кожи.



Маска из персика с медом и пчелиным воском

Требуется: 1 персик, 2 ст. л. пчелиного воска, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Снять с персика кожицу и размять в пюре. Смешать с медом и оливковым маслом. Пчелиный воск растопить на водяной бане и постепенно, постоянно помешивая, ввести ранее приготовленную смесь. Продолжая помешивать, снять с огня и слегка остудить.

Применение Умеренно горячую маску наложить на лицо, шею, руки (можно на тело). Держать не менее 1 ч. Снять и умыться теплой водой. Такие маски следует накладывать 2—3 раза в неделю в течение 1—2 месяцев. Регулярное применение этого состава существенно улучшит внешний вид кожи, оживит цвет лица.



Маска из морской и квашеной капусты и моркови

Требуется: 1 ст. л. морской капусты, 2 ст. л. квашеной капусты, 1 морковь, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. меда.



Приготовление Измельчить квашеную и морскую капусту, добавить натертую на мелкой терке морковь, кукурузную муку, миндальное масло и мед. Взбивать миксером на максимальной скорости в течение 1 мин.

Применение Смесь толстым слоем нанести на распаренную чистую кожу лица, шеи, рук и т. д. Держать не менее 40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным молоком, и умыться теплым настоем из трав. Подобные процедуры рекомендуется проводить при сухой, обезвоженной, стареющей коже 2—3 раза в неделю в течение 3 месяцев. Маска особенно эффективна поздней осенью и ранней весной.



Дрожжевая маска с дыней и земляникой

Требуется: 1 ломтик дыни, 2 ст. л. земляники, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. дрожжей, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. персикового масла.

Приготовление Дрожжи развести в теплом молоке, добавить рисовую муку и поставить в теплое место на 30 мин. Дыню натереть на мелкой терке, смешать с размятой земляникой, оливковым и персиковым маслом и забродившим тестом.

Применение Теплую маску толстым слоем нанести на чистую, распаренную кожу лица, шеи, декольте, рук. Снять через 40 мин ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом. Процедуры следует повторять не менее 2 раз в неделю в течение лета. Данный состав обладает стойким омолаживаю-

шим, отбеливающим и противовоспалительным действием.



Медово-творожная маска с ягодами брусники и листьями смородины

Требуется: 2 ст. л. ягод брусники, 3—5 свежих листьев смородины, 2 ст. л. жирного творога, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, по 5 капель масляного раствора витаминов А и Е.

Приготовление Бруснику и листья смородины пропустить через мясорубку, смешать с творогом, яичным желтком и витаминами А и Е. Взбить миксером.

Применение Нанести приготовленную смесь на лицо и шею, густо промазав верхние и нижние веки. Через 40 мин маску осторожно, стараясь не растягивать кожу, снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом. Ополоснуть кожу минеральной водой. Рекомендуется применять 2 раза в неделю весной и осенью при сухой коже с заметной сеткой кровеносных сосудов.



Маска из дыни с костным мозгом

Требуется: 1 ломтик дыни, 3 ст. л. костного мозга, 1 ст. л. камфарного спирта, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Ломтик дыни очистить от кожуры и размять. Растопить на водяной бане говяжий костный мозг, ввести в него дынное пюре, камфарный спирт и миндальное масло и хорошо перемешать.



Применение Маску толстым слоем нанести на лицо и шею. Держать 30—40 мин. Сняв маску, умыться прохладной водой и ополоснуть лицо теплым настоем ромашки. Повторять процедуры рекомендуется 2—3 раза в неделю в течение месяца. Маска обладает активным омолаживающим действием.



**Медовая маска
с цветками жасмина
и белой лилии и пчелиным воском**

Требуется: по 1/2 стакана свежих цветков жасмина и белой лилии, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. розового масла, 3 ст. л. пчелиного воска.

Приготовление Цветки жасмина и белой лилии растереть с медом, добавить оливковое и розовое масло. Растопить на водяной бане пчелиный воск и постепенно, по капле, постоянно помешивая, ввести цветочную смесь. Мешать до образования однородной массы. Такой состав можно хранить в холодильнике неделю.



Применение Маску толстым слоем нанести на распаренное лицо, шею, грудь и руки. Держать не менее 40 мин. Остатки маски осторожно, стараясь не растянуть кожу, снять салфеткой. Не смывать. Такие процедуры рекомендуется проводить ежедневно по вечерам. Маска превосходно питает и увлажняет кожу, разглаживает морщины, освежает цвет лица.

Маска из семян льна со сливами и виноградом

Требуется: 2 ст. л. семени льна, 1 стакан молока, 2 ст. л. рисовой муки, 5 слив, 1/2 стакана винограда, 1 яйцо.

Приготовление Варить семена льна в кипящем молоке до образования густой кашицы. Вынуть косточки из слив, пропустить виноград и сливы через мясорубку. Смешать с ранее приготовленным составом, добавить рисовую муку и взбитое яйцо. Смесь взбить миксером.

Применение Теплую маску нанести толстым слоем на кожу лица, шеи, декольте, рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Маска обладает стойким омолаживающим действием.

Творожно-дрожжевая маска с бананом и хурмой

Требуется: 1 банан, 1 плод хурмы, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. персикового масла.

Приготовление Хурму и банан очистить, удалить из хурмы косточки, размять фрукты в пюре. Добавить творог, сухие дрожжи, сливки и персиковое масло, тщательно перемешать и поставить на 40 мин в теплое место.

Применение Теплую маску наложить на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампо-



ном, пропитанным теплым молоком. Умыться теплым настоем ромашки. Процедуры рекомендуются проводить 2 раза в неделю зимой.



Творожная маска с зеленым виноградом

Требуется: 1/2 стакана зеленого винограда, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Виноград измельчить. Добавить творог и оливковое масло и взбить полученную смесь миксером.

Применение Смесь равномерно нанести на лицо и шею толстым слоем. Через 30—40 мин маску снять салфеткой и смыть остатки теплой водой. Ополоснуть лицо настоем петрушки.



Рисовая маска с бананом и медом

Требуется: 2 ст. л. риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 небольшой банан, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. персикового масла.

Приготовление Рис варить в течение 10 мин. Воду слить и, залив молоком, продолжать варить на очень слабом огне, пока рис не разварится. Размять банан, смешать с медом, персиковым маслом и взбитым желтком. Затем соединить с рисом и взбивать миксером до получения однородной массы.

Применение Наложить маску на лицо и шею. Через 30—40 мин снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем ромашки и липового цвета. Проводить процедуры рекомендуется 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев при сухой дряблой коже. Маска эффективно разглаживает морщины, подтягивает обвисшую кожу, обесцвечивает пигментные пятна.



**Творожная маска
с ягодами рябины, морковью,
сырым картофелем и медом**

Требуется: 2 ст. л. ягод рябины, 1 небольшая сочная морковь, 1 клубень картофеля, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление Ягоды рябины пропустить через мясорубку, смешать с мелко натертыми морковью и сырым картофелем. Добавить протертый через мелкое сито творог, миндальное масло и мед. Полученный состав взбить миксером.

Применение Нанести маску толстым слоем на кожу лица, шеи, рук. Держать 20—30 мин, затем подсохшую смесь осторожно снять мягкой салфеткой, смыть остатки теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Маска снимает отечность и воспаления, разглаживает морщины, улучшает цвет лица.



**Маска из зеленого горошка, ягод
винограда, айвы и семян льна**

Требуется: по 1/2 стакана зеленого горошка и винограда, 1/4 часть айвы, 2 ст. л. жирного йогурта, 1 ст. л. семени льна, 3 ст. л. молока.



Приготовление Размять зеленый горошек и виноград. Айву натереть на мелкой терке и смешать с пюре из винограда с горошком и йогуртом. Мелко растолочь семена льна, залить горячим молоком и хорошо перемешать. Соединить с ранее приготовленной смесью и взбить миксером на максимальной скорости.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки. Через 20—30 мин снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры рекомендуется повторять 1—2 раза в неделю. Это поможет разгладить морщины, сделать кожу гладкой и упругой.



Маска из сладкого перца, сырой тыквы и квашеной капусты

Требуется: 1 сладкий перец, 1 небольшой ломтик сырой тыквы, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 ст. л. персикового масла, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. сметаны, 1 яйцо.

Приготовление Перец очистить от семян и вместе с тыквой и квашеной капустой пропустить через мясорубку. В полученную смесь добавить сметану, рисовую муку, персиковое масло, яичный желток и взбить миксером.

Применение Теплую маску толстым слоем нанести на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин, снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры повторять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев осенью и зимой. Маска обладает превосходным

омолаживающим действием. Регулярное употребление поможет подтянуть обвисшую кожу, разгладить морщины, избавиться от пигментных пятен.

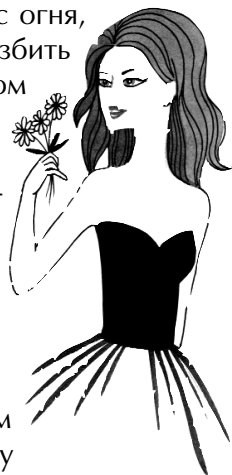


Дрожжевая маска с рисом, хурмой и оливковым маслом

Требуется: 3 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 хурма, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Рис вымыть, залить водой и варить на слабом огне в течение 10 мин. Затем отвар слить, влить молоко, довести до кипения и варить, пока рис не разварится. Снять с огня, остудить, добавить яичный желток и взбить миксером. Развести дрожжи в теплом молоке и оставить на 30 мин в теплом месте. Очистить хурму, удалить косточки и размять. Смешать с оливковым маслом и массой из риса и желтка, взбить миксером, ввести дрожжи и хорошо перемешать деревянной лопаткой. Состав оставить еще на 30 мин для брожения.

Применение Теплую маску толстым слоем нанести на распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать 20—30 мин, снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, смыть остатки теплой водой. Ополоснуть кожу настоем ромашки. Маску рекомендуется применять 1—2 раза в неделю при морщинистой обвисшей коже. Такие процедуры особенно эффективны весной.





**Кукурузная маска с морковью,
вареным картофелем
и зеленью петрушки и базилика**

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 1 морковь, 1/2 стакана кукурузных зерен, 2 ст. л. жирного йогурта, 1 яйцо, по 3—5 веточек петрушки и базилика.

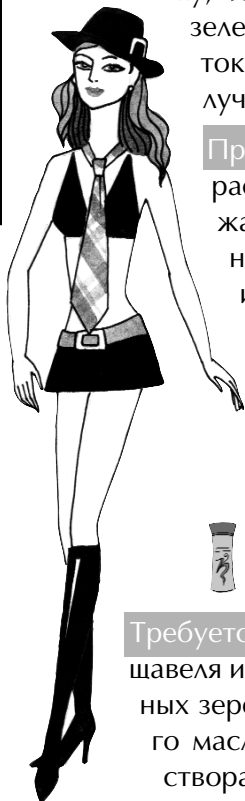
Приготовление Картофель сварить, очистить и размять. Очищенную морковь натереть на мелкой терке и смешать с картофельным пюре. Вареные кукурузные зерна пропустить через мясорубку, добавить йогурт, мелко нарезанную зелень петрушки и базилика, яичный желток и ранее приготовленную смесь. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Теплую маску нанести на распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать 40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, и умыться теплой водой. Проводить такие процедуры рекомендуется 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев при обезвоженной, дряблой коже. Маска особенно полезна зимой.



**Кукурузная маска со шавелем,
салатом и вареным шпинатом**

Требуется: по 5—6 свежих листьев шпината, шавеля и салата, 1/2 стакана вареных кукурузных зерен, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 15 капель масляного раствора витамина Е.



Приготовление Шпинат отварить и вместе с остальной зеленью и кукурузными зернами пропустить через мясорубку. Взбить яичный желток с молоком, оливковым маслом и масляным раствором витамина Е. Смешать с ранее приготовленной массой и взбить миксером на максимальной скорости.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Через 30—40 мин подсохшую смесь снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем ромашки. Такие маски особенно полезны весной при стареющей, дряблой коже. Процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.



Кукурузная маска с помидором и зеленым горошком

Требуется: 1 спелый помидор, по 1/2 стакана вареных кукурузных зерен и зеленого горошка, 1 ст. л. йогурта, 1 ст. л. оливкового масла, 1/4 ч. л. морской соли.

Приготовление Снять с помидора кожицу и размять его мякоть. Кукурузные зерна и зеленый горошек пропустить через мясорубку, смешать с томатным пюре, йогуртом, оливковым маслом и морской солью. Взбить смесь миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать 20—



30 мин, снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры следует повторять 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев при желтеющей дряблой коже. Маска делает кожу мягкой и бархатистой, освежает цвет лица, разглаживает морщины.



Творожная маска с манго и инжиром

Требуется: 1 плод манго, 2 плода инжира, 1 ст. л. персикового масла, 1/2 стакана творога, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.



Приготовление Плоды манго и инжира очистить и размять. Смешать с творогом, персиковым маслом, медом и яичным желтком. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой. Повторять процедуры 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска превосходно питает и увлажняет кожу, стимулирует кровообращение, делает кожу гладкой и шелковистой. Такие маски очень полезны стареющей, дряблой коже.

Отбеливающие маски



Маска из смородины и крыжовника

Требуется: по 1 ст. л. белой, красной и черной смородины и крыжовника, 2 ст. л. овсяной муки.

Приготовление Ягоды измельчить, добавить муку и тщательно перемешать.

Применение Маску нанести на лицо и шею толстым слоем, исключая область вокруг глаз. Чтобы частички маски или сок не попали в глаза, веки прикрыть ватными тампонами, пропитанными крепким чаем или настоем ромашки и василька. Снять маску через 40 мин и умыться холодной водой. Подобные маски обладают превосходным отбеливающим, освежающим и противовоспалительным действием.



Маска из черной смородины и яблочного уксуса

Требуется: 2 ст. л. ягод черной смородины, 1 ст. л. яблочного уксуса.

Приготовление Сделать пюре из ягод, добавить яблочный уксус и взбить в однородную смесь.

Применение Нанести толстым слоем на кожу лица, избегая области вокруг глаз, оставить до высыхания, затем смыть теплой водой. Эффективность маски увеличится, если предварительно воспользоваться *виноградным скрабом* (см. приложение). Рекомендуется применять маску 2—3 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.



Маска из петрушки с кефиром

Требуется: 1 толстый пучок свежей петрушки, 1 ст. л. жирной сметаны (для сухой кожи), кефира (для жирной кожи) или творога (для обезвоженной кожи).



Приготовление Петрушку измельчить до состояния пюре, добавить сметану, кефир или творог. Взбить миксером.

Применение Нанести толстым слоем на лицо, оставить до высыхания, смыть теплой водой. Эффективность этой маски увеличится, если предварительно использовать *виноградный скраб* (см. приложение). Можно использовать маску ежедневно в течение месяца.



**Маска из петрушки
с овсяными хлопьями**

Требуется: 1/2 стакана пюре из свежей петрушки (см. выше), 1 стакан воды, 3 ст. л. овсяных хлопьев.



Приготовление Пюре из петрушки залить кипящей водой, прикрыть крышкой и прокипятить на водяной бане в течение 15 мин. Затем отвар остудить, слить лишнюю жидкость и смешать с овсяными хлопьями. Отставить на 1 ч, чтобы хлопья разбухли. Затем полученную смесь еще раз тщательно перемешать.

Применение Смесь нанести на лицо толстым слоем, включая область вокруг глаз. Смыть через 40 мин теплой водой и протереть лицо ватным тампоном, смоченным в полученном отваре. Маска может использоваться ежедневно при нарушенной пигментации (веснушках,

пигментных пятнах), воспаленной коже, отеочно-сти век.



**Маска из шавеля, шпината,
плодов и листьев рябины**

Требуется: 5 ст. л. смеси из измельченных листьев шавеля, шпината, плодов и листьев рябины, взятых в равных пропорциях, 2 ст. л. йогурта.

Приготовление В смесь добавить йогурт и взбить миксером.

Применение Нанести на кожу лица и шеи. Смыть теплой водой через 35—40 мин. Смазать кожу оливковым маслом.



**Маска из фасоли со сливками
и овсяной мукой**

Требуется: 2 ст. л. бобов фасоли, 1 ст. л. сливок, 1 яйцо, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Бобы фасоли отварить, размять в пюре, добавить сливки, взбитые с яйцом, овсяную муку и лимонный сок. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Плоской деревянной лопаточкой наложить на лицо и шею. Через 40—45 мин маску снять и смыть остатки теплой водой.



Творожно-картофельная маска

Требуется: 1 клубень картофеля среднего размера, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. сливок или сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. оливкового масла.



Приготовление Картофель отварить, размять, добавить творог, сливки или сметану, яичный желток и оливковое масло. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести на кожу лица, включая область вокруг глаз, и шеи. Через 30—40 мин осторожно удалить ватным тампоном и смыть остатки теплой водой. Умыться настоем из ромашки. Использовать 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.



Маска из фасоли и картофеля

Требуется: 2 ст. л. фасоли, 1 небольшой клубень картофеля, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. сухих сливок.

Приготовление Отварить фасоль и размять ее в пюре. Смешать с пюре из отварного картофеля, растительным маслом, лимонным соком и сухими сливками. Смесь взбить миксером.

Применение Нанести на кожу лица, исключая область вокруг глаз. Снять маску через 40—45 мин и умыться теплой водой. Процедуру повторять 2—3 раза в неделю в течение месяца.



Маска из спелой калины

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, по 2 ст. л. черной и красной смородины, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Ягоды пропустить через мясорубку и смешать с рисовой мукой.

Применение Маску нанести на лицо, исключая область вокруг глаз. Чтобы ягодный сок или ча-

стички маски не попали в глаза, положить на веки ватные тампоны, пропитанные крепким чаем. Через 35—40 мин маску снять и умыться минеральной водой.



Маска из недозрелой калины

Требуется: по 1 ст. л. недозрелых ягод калины, черной, красной и белой смородины и крыжовника, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. меда.

Приготовление Ягоды измельчить, добавить творог и мед и взбить миксером.

Применение Нанести на кожу лица. Через 40 мин маску снять и умыться теплым настоем ромашки.



Горчичная маска

Требуется: 3 ст. л. порошка горчицы, 1/2 стакана молока.

Приготовление Горчицу развести теплым молоком до консистенции сметаны.

Применение Нанести на лицо, исключая область вокруг глаз. Почувствовав легкое жжение, смыть большим количеством воды, хорошо просушить кожу и сделать примочки из теплого некипяченого молока. Такие маски обладают отличным отбеливающим действием, но рекомендуются только для жирной и нормальной кожи. При чувствительной коже с рас-





ширенными сосудами и заметном оволосении лица маски из горчицы противопоказаны.



Маска из лука с медом

Требуется: 1 крупная луковица, 1 ст. л. меда или 1 ст. л. яблочного или винного уксуса.

Приготовление Выжать сок из луковицы, смешать с медом (для нормальной и сухой кожи) или с яблочным или винным уксусом (для жирной кожи).

Применение Смочить ватные диски и приложить к особо проблемным местам (скоплению веснушек или пигментных пятен). Через 25 мин умыться некипяченым молоком или настоем ромашки и липы.



Маска из листьев хрена

Требуется: 2—3 листа хрена, 2 ст. л. йогурта.

Приготовление Измельчить тщательно вымытые и слегка обсушенные листья хрена. Полученную кашицу смешать с йогуртом.

Применение Нанести на лицо на 5—10 мин. Тщательно следить, чтобы смесь не попала в глаза. Снять ватным тампоном, умыться теплой водой и протереть лицо молоком. Сок хрена эффективно обесцвечивает веснушки и пигментные пятна.



Маска из картофельной муки и перекиси водорода

Требуется: 1 ст. л. картофельной муки, 2 ст. л. 6%-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление Картофельную муку перемешать с перекисью водорода.

Применение Смесь нанести на лицо. Через 15 мин маску смыть теплой водой и сделать молочные примочки.



Маска из сливок и лимонного сока

Требуется: 1 ст. л. жирных сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 5 капель 10%-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление Сливки взбить миксером. Не прекращая взбивать, добавить лимонный сок и раствор перекиси водорода.

Применение Маску нанести кусочком поролоновой губки, исключая область вокруг глаз. Через 30 мин смыть теплой водой и сделать примочки из настоя ромашки.



Маска из зерен миндаля с лимонным соком

Требуется: 1 стакан зерен миндаля, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 ст. л. минеральной воды.

Приготовление Зерна миндаля залить крутым кипятком. Через 20 мин воду слить, зерна измельчить и добавить сок лимона и минеральную воду. Тщательно перемешать.

Применение Полученную смесь нанести на лицо, исключая область вокруг





глаз. Держать 20—25 мин. Смыть холодной водой. Протереть лицо молоком.



Маска из редьки, ягод черной смородины и сметаны

Требуется: 1 небольшая редька, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. черной смородины, 1 ст. л. жирной сметаны или творога.

Приготовление Натереть на мелкой терке редьку. Добавить оливковое масло, растертую в пюре черную смородину и сметану или творог. Тщательно перемешать.

Применение Нанести на лицо, исключая верхние и нижние веки. Через 15—20 мин маску снять салфеткой, смыть остатки большим количеством воды и нанести на лицо питательный крем.



Медово-лимонная маска

Требуется: 4 ст. л. меда, 1 лимон.

Приготовление Мед смешать со свежевыжатым соком лимона. Такой состав можно хранить в холодильнике.

Применение Нанести на лицо и шею. Смыть через 20—30 мин теплой водой. Ополоснуть лицо настоем ромашки. Подобные маски можно использовать для тела.



Маска из перекиси водорода и винного уксуса

Требуется: 1 ст. л. 3%-ного раствора перекиси водорода или 6%-ного раствора винного или яблочного уксуса, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление Смешать раствор перекиси водорода или уксус с овсяной мукой.

Применение Смесь очень тонким слоем нанести на лицо. Через 15 мин смыть минеральной водой и наложить *творожную маску*.



Маска из зеленого горошка и творога

Требуется: 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. нежирного творога, 1 ст. л. сока черной смородины.

Приготовление Зеленый горошек размять до состояния пюре и добавить творог и сок. Взбить миксером.

Применение Нанести на кожу лица, шеи и груди мягкой широкой кистью. Через 25—30 мин маску снять и смыть ее остатки прохладной водой.



Маска из зверобоя, календулы, фиалки, бессмертника, ромашки и василька

Требуется: по 1 ст. л. зверобоя, календулы, фиалки трехцветной, бессмертника, цветков ромашки аптечной и василька синего, 2 стакана воды, 2 ст. л. рисовой муки.



Приготовление Растения измельчить в порошок, залить кипятком и настаивать в термосе в течение суток. Процедить через сложенную вдвое марлю, смешать с рисовой мукой, при необходимости добавить немного настоя.

Применение Маску наложить на лицо толстым слоем, прикрыть сверху марлей, смоченной в настое. Держать 20—30 мин. Затем маску осторожно снять и умыться теплым настоем.

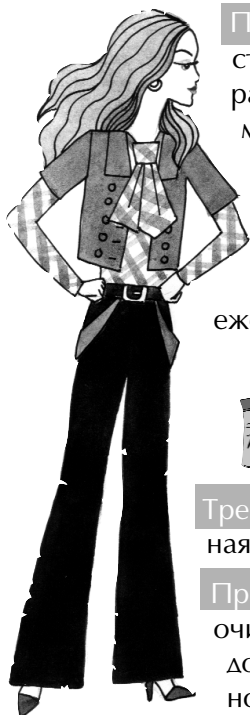


Маска из семян тыквы с медом

Требуется: 2 ст. л. сырых семян тыквы, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. минеральной воды.

Приготовление Семена тыквы очистить и растереть. Добавить минеральную воду, мед и тщательно перемешать.

Применение Нанести маску на кожу лица на 30—40 мин. Смыть теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить ежедневно.



Маска из сладкого перца и моркови

Требуется: 1 сладкий перец, 1 некрупная морковь.

Приготовление Сладкий перец вымыть, очистить от семян и натереть на терке, добавить натертую морковь, тщательно перемешать.

Применение Нанести на кожу лица на 20—30 мин. Смыть теплой водой. Рекомендуется проводить такие процедуры до полного исчезновения веснушек и пигментных пятен.



Маска из листьев малины

Требуется: 8—10 листьев малины, 2 ст. л. увлажняющего крема.

Приготовление Тщательно вымытые листья малины измельчить и помять их ложкой, чтобы появился сок. Смешать с кремом.

Применение Толстым слоем нанести полученную смесь на лицо и руки (если на них появились пигментные пятна). Держать, пока крем не впитается, смахнуть остатки и умыться прохладной водой.



Маска из редьки, яблока и сметаны

Требуется: 1 небольшая редька, 1 кислое яблоко, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. лимонного сока, 1 яйцо, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Яйцо взбить. Редьку и яблоко очистить, натереть на мелкой терке и смешать с остальными ингредиентами.

Применение Нанести на лицо толстым слоем, исключая область вокруг глаз. Положить на веки ватные тампоны, пропитанные теплым молоком. Держать 15—20 мин, снять салфеткой или ватным тампоном, смоченным в молоке. Умыться теплой водой и смазать лицо питательным кремом. Подобные маски обладают активным отбеливающим дей-



ствием. Рекомендуется применять не чаще 1 раза в неделю. Во время процедуры может возникнуть ощущение легкого покалывания. Можно использовать для отбеливания кожи на руках и теле.



Маска из айвы с медом и травой ряской

Требуется: 1/3 часть айвы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сухой травы ряски обыкновенной.

Приготовление Айву натереть на мелкой терке, смешать с медом и растертой в порошок ряской.

Применение Смесь нанести на кожу лица, особенно толстым слоем смазать места скопления веснушек. Держать 10—15 мин. Смыть теплой водой и протереть лицо молоком.



Маска из персика с лимонным соком

Требуется: 1 спелый персик, 1/2 лимона, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. касторового масла.

Приготовление Персик очистить от кожицы, удалить косточку и размять в пюре. Выжать сок из лимона, смешать его миксером с персиковым пюре, творогом и касторовым маслом.

Применение Слегка подогретую маску наложить толстым слоем на лицо, шею, руки и другие проблемные места. Держать 20—30 мин, снять влажной салфеткой, смыть остатки теплой водой и протереть молоком. Ре-

гулярное использование такой маски поможет отбелить слишком смуглую кожу, обесцветить веснушки и пигментные пятна. Применять 2—3 раза в неделю в течение полугода.



Творожная маска с моченым яблоком

Требуется: 1 моченое яблоко, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. миндального масла, 1 таблетка аскорбиновой кислоты.

Приготовление Моченое яблоко пропустить через мясорубку и смешать с творогом, миндальным маслом и растертой в порошок таблеткой.

Применение Нанести маску на кожу лица. Через 30 мин маску снять салфеткой и умыться теплой водой.



Маска из айвы с йогуртом и хреном

Требуется: 1 корень хрена, 1/4 часть айвы, 2 ст. л. йогурта, 1/2 ч. л. эфирного масла герани.

Приготовление Корень хрена и ломтик айвы натереть на мелкой терке и смешать с йогуртом и маслом герани.

Применение Подогретую на водяной бане маску нанести на лицо и руки. Держать 20—30 мин. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю до достижения желаемого результата.



Рисовая маска с медом, корнями хрена и петрушки

Требуется: 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 ст. л. меда, 1 корень хрена, 3 корня петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. персикового масла.

Приготовление Промытый рис варить в течение 30 мин. Протереть его через сито, добавить мед, лимонный сок, персиковое масло и натертые на мелкой терке корни хрена и петрушки. Смешать миксером.

Применение Подогретую маску наложить на лицо, исключая область вокруг глаз. Держать 15—20 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой.



Маска из ромашки и овсяных хлопьев

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков аптечной ромашки, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана минеральной воды, 2 ст. л. оливкового масла.

Приготовление Овсяные хлопья залить минеральной водой. Настоять в течение 2 ч. Затем измельчить на кофемолке цветки аптечной ромашки, полученный порошок залить кипящей водой, закрыть крышкой и оставить на 20 мин. Когда овсяные хлопья разбухнут, а каша из ромашки настоится, смешать их и добавить оливковое масло.

Применение Нанести на лицо толстым слоем. Через 30 мин маску снять ватным тампоном.

и умыться теплой водой. Использовать 2—3 раза в неделю.



Маска из картофельного пюре с лимоном

Требуется: 1 лимон, 1 небольшой клубень картофеля, 2 ст. л. сливок, 1 яйцо, 1 ст. л. кукурузного масла.

Приготовление Лимон вымыть и пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Картофель отварить в мундире, очистить, размять в пюре, добавить подогретые сливки, кукурузное масло, взбитый яичный желток, лимонную смесь. Смешивать миксером на средней скорости до получения однородной массы.

Применение Толстым слоем наложить маску на кожу лица, шеи, рук и т. д. Снять через 30—40 мин влажным ватным тампоном. Смыть остатки теплой водой. Такие маски рекомендуется использовать 1—2 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Состав эффективно осветляет кожу, способствует отшелушиванию веснушек и обесцвечиванию пигментных пятен.



Маска из лука и йогурта

Требуется: 1 луковица, 2 ст. л. йогурта.

Приготовление Луковицу очистить, мелко нарезать, обдать кипятком и смешать с йогуртом.



Применение Положить на глаза ватные тампоны, смоченные крепким чаем. Нанести маску на лицо. Держать 10—15 мин. Затем маску осторожно снять и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем ромашки. Маску рекомендуется применять 1 раз в неделю, чередуя с более мягкими, нейтральными составами.



Маска из черной смородины и лимонного сока

Требуется: 2 ст. л. ягод черной смородины, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Черную смородину размять в пюре, добавить лимонный сок и миндальное масло и тщательно перемешать.

Применение Наложить маску на места скопления веснушек и пигментных пятен. Через 20—30 мин снять ватным тампоном и умыться теплым настоем ромашки и липового цвета. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю.



Творожная маска с миндалем и медом

Требуется 2 ст. л. зерен миндаля, 1/2 стакана творога, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. камфарного масла, 1 ч. л. минеральной воды.

Приготовление Зерна миндаля подержать в кипящей воде около 10 мин. Затем их следует вынуть, очистить и пропустить через мясорубку. В измельченный миндаль постепенно ввести минеральную воду и мед и тщательно перемешать. Добавить творог, камфарное масло и смешать миксером.

Применение Полученную смесь нанести на лицо и другие части тела, покрытые веснушками или пигментными пятнами. Держать 10—15 мин, затем маску следует осторожно снять, умыться сначала теплой, потом холодной водой и ополоснуть кожу настоем ромашки или календулы. Такие маски рекомендуется применять не более 1 раза в неделю.

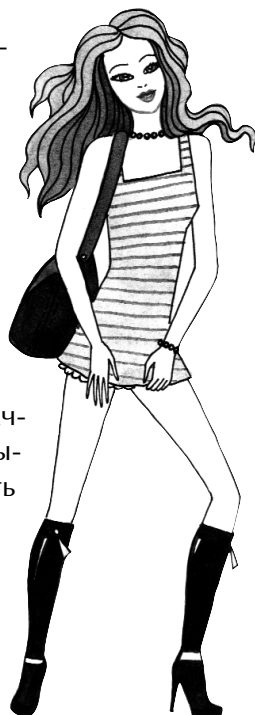


Маска из ржаного хлеба с хреном и творогом

Требуется: 1 ломтик ржаного хлеба (без корки), 1/2 стакана молока, 1 корень хрена, 1/2 стакана творога, 1/2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Ржаной хлеб измельчить, залить горячим молоком и оставить до набухания. Тщательно вымытый корень хрена натереть на мелкой терке, добавить размякший хлеб, творог и соль и смешать полученную смесь миксером.

Применение Маску нанести кистью на кожу лица или рук (если требуется отбелить пигментные пятна). Снять через 15—20 мин (если начнется жжение, снять немедленно), умыться прохладной водой и ополоснуть кожу свежим некипяченым молоком. Такие маски особенно эффективны ранней весной, но следует учитывать, что после подобных процедур сразу появляться на солнце не рекомендуется.





Творожная маска с айвой, зеленым горошком и корнями петрушки

Требуется: 1/4 часть айвы, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. творога, 3 корня петрушки, 1 ч. л. миндального масла, 1 таблетка аскорбиновой кислоты.

Приготовление Айву и корни петрушки натереть на мелкой терке, смешать с размятым в пюре зеленым горошком, творогом, миндальным маслом и растертой в порошок таблеткой аскорбиновой кислоты.

Применение Смесь толстым слоем нанести на кожу лица и другие проблемные участки. Держать 30—40 мин, снять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой или настоем ромашки. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.



Маска из редьки с медом и фасолью

Требуется: 1 редька, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. сметаны, 1 ст. л. фасоли, 1 стакан воды, 1 ч. л. розового масла.

Приготовление Половину редьки натереть на мелкой терке, смешать с медом и сметаной. Фасоль сварить, размять до состояния пюре и смешать с ранее приготовленной смесью. Добавить розовое масло и взбивать миксером до получения гладкой однородной массы.

Применение Состав нанести на кожу лица, исключая область вокруг глаз. Положить на веки ватные тампоны, пропитанные теплым некипяченым молоком. Через 15—20 мин маску осторожно снять ватным тампоном, умыться теплой водой и ополоснуть

кожу настоем из цветков ромашки. Маску рекомендуется использовать 1 раз в неделю весной, когда усиливается пигментация кожи.



**Маска из земляники
со сливками
и яичным желтком**

Требуется: 1/2 стакана свежей земляники, 2 ст. л. сливок, 1 яйцо.

Приготовление Землянику размять и смешать со сливками. Взбить яичный желток. Не прекращая взбивать, постепенно ввести землянику со сливками.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук. Густо смазать верхние и нижние веки. Через 20—30 мин маску снять и умыться прохладной водой. Регулярное применение подобных масок приводит к обесцвечиванию веснушек и пигментных пятен. Проводить такие процедуры рекомендуется на ночь, чтобы не подвергать кожу воздействию солнечных лучей. Применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



**Маска из смородины, лимона
и листьев календулы**

Требуется: по 2 ст. л. красной и черной смородины, 1 ст. л. лимонного сока, 8—10 листьев кален-



дулы, 1 ч. л. миндального масла, 3 ст. л. кукурузной муки.



Приготовление Красную и черную смородину размять в пюре, листья календулы измельчить и смешать со смородиновым пюре. Добавить миндальное масло, лимонный сок, кукурузную муку и смешать миксером на средней скорости.

Применение Наложить маску на лицо и руки. Держать 20—30 мин. Снять салфеткой и умыться теплой водой. Повторять процедуру следует 1—2 раза в неделю. Такие маски не только обесцвечивают веснушки и пигментные пятна, но и являются превосходным питательным и увлажняющим средством. Также этот состав успешно снимает раздражение и воспаление кожных покровов, замедляет процессы старения и стимулирует регенерацию клеток кожи. Маска может быть использована и для тела.



Медово-творожная маска с айвой и земляникой

Требуется: 1/4 часть айвы, 2 ст. л. земляники, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. творога, 1 ст. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. сливок, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Айву натереть на мелкой терке и смешать с пюре из земляники. Добавить все остальные ингредиенты и взбить миксером. Подержать 30 мин в теплом месте.

Применение Нанести маску толстым слоем на чистое распаренное лицо, шею и руки. Держать 30—

40 мин, снять ватным тампоном, пропитанным молоком. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Маска обладает стойким отбеливающим действием.

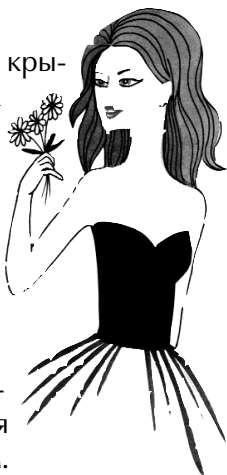


**Маска из ягод смородины,
крыжовника и кочанного салата**

Требуется: по 1 ст. л. ягод красной и черной смородины, крыжовника, 3 листа кочанного салата, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. кукурузного масла, 1 яйцо.

Приготовление Ягоды смородины и крыжовника и листья кочанного салата пропустить через мясорубку, добавить рисовую муку, кукурузное масло, яйцо и взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи, груди и рук. Держать около 1 ч, затем маску осторожно снять салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Такие маски рекомендуется накладывать 1—2 раза в неделю летом. При систематическом использовании кожа становится свежее и нежнее, веснушки и пигментные пятна бледнеют и совсем исчезают.



**Творожная маска с айвой,
виноградом и виноградными листьями**

Требуется: 1/4 часть айвы, 2 ст. л. винограда, 2—3 свежих молодых виноградных листа, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. сливок, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.



Приготовление Ломтик айвы натереть на мелкой терке, ягоды и листья винограда пропустить через мясорубку, смешать с натертой айвой, творогом, сливками, медом и взбитым яйцом. Полученную смесь взбить миксером на максимальной скорости.



Применение Нанести маску толстым слоем на распаренную кожу лица и шеи. Через 20—30 мин снять салфеткой и умыться теплым настоем ромашки и липы. Применять 2—3 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.



Творожно-яблочная маска с семенами тыквы

Требуется: 1 яблоко, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. сырых семян тыквы, 2 ст. л. творога, 10 капель рыбьего жира.

Приготовление Яблоко очистить, нарезать тонкими ломтиками, сварить пюре, снять с огня, остудить и смешать с творогом, рыбьим жиром и растертыми до кашицы сырыми семенами тыквы.

Применение Нанести маску на лицо, шею и руки. Через 30—40 мин маску осторожно снять ватным тампоном, смоченным в сыром молоке, и умыться теплой водой. Ополоснуть лицо отваром зелени петрушки. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю. Маска отбеливает, тонизирует и увлажняет усталую, увядающую кожу. Особенно эффективна эта маска ранней весной.



Маска из картофеля, зеленого горошка и ягод рябины с медом

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 1/2 стакана зеленого горошка, 2 ст. л. ягод рябины, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 стакана молока, 1 яйцо.

Приготовление Картофель сварить, размять в пюре вместе с зеленым горошком, добавить горячее молоко, мед, оливковое масло. Ягоды рябины пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, ранее приготовленной массой и взбить миксером.

Применение Маску нанести толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска особенно эффективна весной.



Творожная маска с ягодами рябины, сладким перцем и свежей зеленью

Требуется: 3 ст. л. ягод рябины, 1 сладкий перец, по 3 веточки петрушки, базилика, эстрагона, по 5 листьев шавеля и шпината, 3 ст. л. творога, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Перец, ягоды рябины и свежую зелень пропустить через мясорубку. Добавить творог и миндальное масло и взбить миксером.

Применение Маску нанести толстым слоем на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Протереть



кожу некипяченым молоком. Маска превосходно отбеливает веснушки и пигментные пятна, снимает отечность, питает и увлажняет обезвоженную стареющую кожу. Процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю.



***Маска из вареной фасоли,
тыквы, морской капусты
и моченого яблока***

Требуется: 1/2 стакана фасоли, 2 стакана воды, 1 небольшой ломтик сырой тыквы (3 × 3 см), 1/2 стакана морской капусты, 1 моченое яблоко, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 15 капель масляного раствора витамина Е.



Приготовление Сварить фасоль и тыкву. Размять в пюре. Моченое яблоко очистить, пропустить через мясорубку и смешать с пюре из тыквы с фасолью. Добавить морскую капусту, оливковое масло, витамин Е и яичный желток. Взбить полученную смесь миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу. Держать 30 мин, снять влажной салфеткой, умыться теплой водой и ополоснуть лицо некипяченым молоком. Проводить процедуры рекомендуется 2 раза в неделю весной при сухой обвисшей коже, покрытой пигментными пятнами. Регулярное применение маски подтягивает и разглаживает кожу, активизирует процессы регенерации клеток эпителия, обесцвечивает пигментные пятна.



Молочная маска с семенами льна и петрушки и зеленью

Требуется: по 1 ст. л. семян льна и петрушки, 1 стакан молока, 3—5 веточек свежей петрушки и розмарина, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. камфарного масла.

Приготовление Семена льна и петрушки растолочь в порошок, всыпать в кипящее молоко и варить на очень слабом огне, постоянно помешивая, в течение 10—15 мин. Снять с огня, слегка остудить, смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и розмарина, рисовой мукой, медом и камфарным маслом.

Применение Наложить маску на лицо, руки и другие проблемные участки кожи. При скоплении веснушек на теле объем маски следует увеличить. Снять через 30—40 мин и умыться теплой водой. Маска обладает великолепным отбеливающим, тонизирующим и омолаживающим действием. Применять 2—3 раза в неделю до достижения желаемого результата.



Творожно-кукурузная маска с черной смородиной и медом

Требуется: 2 ст. л. свежих ягод черной смородины, 1/2 стакана вареных зерен кукурузы, 2 ст. л. творога, по 1 ст. л. оливкового масла и меда, 1 яйцо, 1 таблетка аскорбиновой кислоты.



Приготовление Ягоды черной смородины размять. Зерна кукурузы пропустить через мясорубку и смешать с пюре из черной смородины, творогом, оливковым маслом, медом и растертой в порошок аскорбиновой кислотой. Взбить яйцо, влить в ранее приготовленную смесь и взбивать миксером до получения однородной массы.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки. Держать 30 мин, снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Маска может быть использована для тела. Такие процедуры особенно эффективны при сухой увядающей коже с сильной пигментацией. Маска отбеливает веснушки и пигментные пятна, делает кожу ровной, освежает цвет лица. Применять 2—3 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.

Маски для отечной кожи



Творожно-медовая маска с ежевикой, малиной и ананасом

Требуется: по 1/2 стакана свежей ежевики и малины, 1 ломтик ананаса (3 × 3 см), 2 ст. л. творога, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока, 15 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Размять и смешать ежевику, малину и ананас. Взбить яичный желток с творогом, медом, миндальным маслом, лимонным соком, витамином А и фруктово-ягодной смесью.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать не менее 30—40 мин.

Процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Систематическое использование маски снимает отеки, делает кожу нежной и шелковистой, улучшает цвет лица.

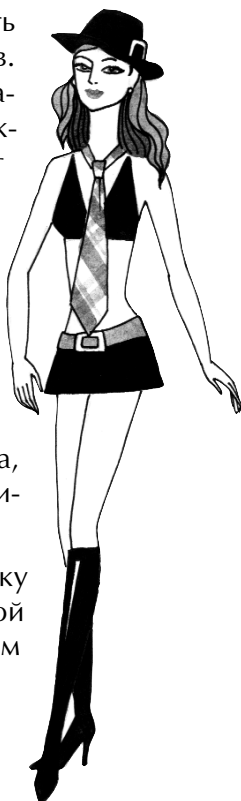


Маска из клубники, черники и лайма

Требуется: по 1/2 стакана клубники и черники, 2 ст. л. овсяной муки, 1/2 лайма, 1 ст. л. оливкового масла, 20 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Клубнику и чернику размять, смешать с овсяной мукой и пюре из лайма, оливковым маслом и витамином Е.

Применение Нанести маску на лицо и шею на 20—30 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться холодной водой. Маска особенно эффективна летом. Применять 2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев. Регулярное использование таких масок способствует уменьшению отечности и мешков вокруг глаз.



Маска из свеклы и квашеной капусты

Требуется: 1 ст. л. мелко натертой свежей свеклы, 1/2 стакана квашеной капусты, 3—5 веточек свежей петрушки, 1/4 часть лимона, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. пихтового масла, 1 яйцо.



Приготовление Свеклу, квашеную капусту, зелень петрушки и лимон вместе с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить оливковое и пихтовое масло, взбитый желток и тщательно перемешать.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Маска обладает превосходным увлажняющим и омолаживающим действием. Рекомендуется использовать ее 1 раз в неделю в течение 2 месяцев при бледной отечной коже.



Молочная маска с укропом, петрушкой, цветками василька и семенами льна

Требуется: 8—10 молодых веточек укропа, 3—5 веточек петрушки, 5—8 цветков василька синего, 2 ст. л. семян льна, 1 стакан молока.

Приготовление Вымытую зелень и цветки василька синего слегка обсушить и мелко нарезать. Семена льна залить кипящим молоком и варить на очень слабом огне, постоянно помешивая, в течение 10 мин. Смешать с измельченной зеленью.

Применение Маску тонким слоем нанести на лицо кистью. Когда первый слой высохнет, нанести второй и т. д. Должно по-



лучиться 4 слоя. Держать 30 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть лицо настоем ромашки. Процедуры повторять 2 раза в неделю в течение месяца. Такую маску можно наносить на отечную кожу век.

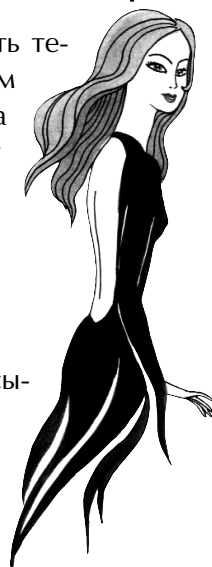


Маска из вареной тыквы с медом

Требуется: 2 ст. л. мелко нарезанной сырой тыквы, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление Тыкву отварить на медленном огне, постоянно помешивая. Снять с огня, размять и смешать с медом.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин, снять ватным тампоном, смоченным минеральной водой, и умыться розовой водой. Такие процедуры особенно эффективны при отечности лица. Применять через день.



Маска из сырого картофеля с ягодами и листьями земляники

Требуется: 1 клубень картофеля, 1/2 стакана земляники, 5—6 листьев земляники, по 1/2 стакана жирных сливок и рисовой муки, 1 яйцо.

Приготовление Сырой картофель очистить и натереть на мелкой терке. Землянику размять, листья пропустить через мясорубку. Смешать с картофелем. Взбить яйцо. Не прекращая взбивать, влить сливки, всыпать рисовую муку и постепенно ввести ранее приготовленную смесь.



Применение Маску наложить на лицо, шею и руки толстым слоем. Снять через 25—30 мин и умыться теплой водой. Маска отлично снимает отеки, устраняет раздражения, отбеливает и освежает усталую кожу с веснушками или пигментными пятнами. Рекомендуется применять весной и в начале лета по 2 раза в неделю.



Маска из миндальных отрубей и банана

Требуется: 1 банан, 1/2 стакана миндальных отрубей, 2 ст. л. густых сливок, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Банан очистить и размять. Миндальные отруби пропустить через мясорубку, смешать с банановым пюре. Взбить яйцо со сливками, медом и оливковым маслом. Не прекращая взбивать, постепенно ввести ранее приготовленную смесь.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи и рук. Снять через 40 мин. Умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой. Маска снимает отечность, разглаживает морщины, питает и увлажняет кожу. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска особенно эффективна зимой и ранней весной.



Картофельная маска с апельсином и базиликом

Требуется: 1 клубень картофеля среднего размера, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 апельсин, 5 веточек базилика.

Приготовление Отварить картофель, размять, смешать с горячим молоком и оливковым маслом. Апельсин вымыть и пропустить через мясорубку вместе с коркой. Добавить яичный желток и мелко нарезанную зелень базилика. Смешать с ранее приготовленной массой и взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать 30 мин. Снять салфеткой и умыться теплой водой. Применять такую маску рекомендуется 1 раз в неделю в течение 2 месяцев. Она превосходно снимает отеки, увлажняет и тонизирует кожу, разглаживает морщины. Маска особенно эффективна зимой.



Картофельно-творожная маска с инжиром и черникой

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 2 ст. л. молока, 1 яйцо, 1/2 стакана ягод черники, 1 плод инжира, 2 ст. л. творога.

Приготовление Отваренный картофель, инжир и чернику размять и смешать с молоком, яичным желтком и творогом. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску наложить на кожу лица и шеи. Держать 30 мин., снять ватным тампоном, смоченным в оливковом масле, умыться теплой водой.



Маски делают кожу упругой и шелковистой. Применять 2 раза в неделю в течение месяца. Маска наиболее эффективна осенью.



Творожная маска с сырым картофелем, тыквой, арбузной коркой и зеленью петрушки

Требуется: по 2 ст. л. натертых на мелкой терке сырой тыквы и арбузной корки, 1 некрупный клубень картофеля, 2 ст. л. творога, 5 веточек петрушки.

Приготовление Смешать натертые тыкву, мягкую светло-зеленую часть арбузной корки, картофель с творогом. Добавить измельченную зелень петрушки.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки. Держать не менее 40 мин. Снять ватным тампоном, смоченным в минеральной воде, и умыться прохладной водой. Состав снимает отечность и убирает мешки под глазами. Рекомендуется применять 2—3 раза в неделю в течение 2—3 месяцев.



Сметанная маска с сырым картофелем, редисом и огурцом

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 3—4 головки редиса, 1 некрупный свежий огурец, 1/2 стакана жирной сметаны, 1 яйцо, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Картофель, редис и огурец очистить и натереть на мелкой терке. Взбить яичный желток со сметаной и солью. Не прекращая взбивать, добавить овощную смесь.

Применение Подогретую маску нанести на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой, смоченной в минеральной воде, и умыться теплой водой. Такие маски снимают отечность, стягивают поры и устраняют шелушение. Рекомендуется применять летом 2—3 раза в неделю.



Маска из кукурузных зерен с сырым картофелем и сметаной

Требуется: 1/2 стакана кукурузных зерен, 1 клубень сырого картофеля, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. кукурузного масла, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Сварить кукурузные зерна, пропустить через мясорубку. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Смешать с кукурузной массой. Взбить белок в крепкую пену. Не прекращая взбивать, добавить кукурузное масло, сметану, камфарный спирт и ранее приготовленную смесь из вареной кукурузы и сырого картофеля. Взбивать не менее 1 мин.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой во-





дой. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю при раздраженной отечной коже смешанного типа. Маска эффективно снимает раздражения и отечность, регулирует обменные процессы, делает кожу ровной и бархатистой. Такой состав особенно эффективен зимой и ранней весной.



Маска из гранатового сока, айвы и моркови

Требуется: 3 ст. л. гранатового сока, 1/4 часть айвы, 1 небольшая сочная морковь, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Айву и морковь натереть на мелкой терке, добавить свежесжатый гранатовый сок и рисовую муку и тщательно перемешать.

Применение Маску наложить на 25—30 мин, затем осторожно снять и умыться теплой водой. Процедуры проводить 2—3 раза в неделю в течение 2—3 месяцев. Маска успешно снимает отечность, омолаживает кожу, освежает цвет лица.



Маска из свежей вишни, огурца и сырой тыквы

Требуется: 1/2 стакана ягод вишни, 1 небольшой свежий огурец, 2 ст. л. натертой на мелкой терке сырой тыквы, 2 ст. л. йогурта, 20 капель масляного раствора витамина А.



Приготовление Удалить косточки из вишни и размять. Мелко натереть огурец и смешать с тыквенной и вишневой массой. Добавить йогурт и витамин А, все взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу. Держать 15—20 мин. Снять ватным тампоном, умыться теплой водой. Процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев.



***Творожная маска с вареной тыквой
и свежей зеленью шпината,
петрушки, сельдерея и эстрагона***

Требуется: по 1/2 стакана вареной тыквы и жирного творога, 3—5 свежих листьев шпината, по 2 веточки петрушки, сельдерея и эстрагона, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление Смешать тыкву с творогом, мелко нарезанной зеленью и оливковым маслом. Взбить состав миксером на максимальной скорости.

Применение Смесь толстым слоем нанести на кожу. Держать 30—40 мин, снять влажной салфеткой и умыться теплой водой. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Кукурузно-тыквенная маска

Требуется: 1/2 стакана зерен кукурузы, 1 ломтик вареной тыквы (3 × 3 см), 2 ч. л. кукурузного масла, 1 яйцо.



Приготовление Кукурузные зерна сварить и пропустить через мясорубку. Смешать с пюре из вареной тыквы, кукурузным маслом и взбитым желтком.

Применение Маску наложить на лицо, шею и руки толстым слоем. Густо смазать верхние и нижние веки. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Маска отлично снимает отечность и воспаления. Рекомендуется применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев в сочетании с другими фруктовыми или молочными масками.

Маски для обветренной загрубевшей кожи



Молочная маска с пшеничными хлопьями и миндальным маслом

Требуется: по 1/2 стакана пшеничных хлопьев и молока, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. розового масла.

Приготовление Пшеничные хлопья залить горячим молоком. Оставить на 1 ч для набухания. Добавить миндальное и розовое масло, смешать.

Применение Наложить теплую маску на распаренное лицо, шею и руки. Держать 20—30 мин. Снять маску ватным тампоном и умыться теплой водой. Применять 2 раза в неделю в течение 1 месяца при сухой обветренной коже. Маска может быть использована в любое время года. Она способствует отшелушиванию и удалению отмерших клеток кожи, делает ее мягкой и шелковистой.

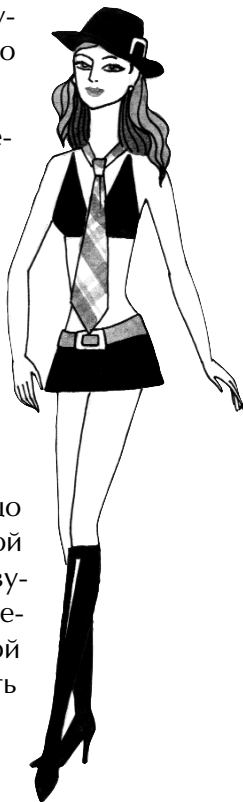


**Картофельно-огуречная маска
с подорожником, шавелем
и кочанным салатом**

Требуется: по 5—6 листьев подорожника и шавеля, 2 листа кочанного салата, 1/4 часть лимона, 1 небольшой клубень картофеля, 1 огурец, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Зелень промыть, перебрать и пропустить через мясорубку. Сварить картофель, размять, смешать с горячим молоком, маслом, зеленью и яичным желтком. Лимон пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Огурец очистить, натереть на мелкой терке, смешать с лимоном и ранее приготовленной массой. Взбить миксером.

Применение Нанести маску на лицо и шею на 30—40 мин. Снять влажной салфеткой. Маска благотворно действует на сосуды, улучшает кровообращение, сужает поры, делает кожу нежной и мягкой. Рекомендуется применять 2 раза в неделю весной и летом.



**Медовая маска с хурмой
и квашеной капустой**

Требуется: 1 плод хурмы, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Очистить хурму, удалить косточки и размять. Смешать с измельченной квашеной ка-



пустой. Взбить яичный желток с медом и миндальным маслом, смешать с пюре из квашеной капусты и хурмы. Полученную смесь взбить миксером.



Применение Нанести маску на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать 40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, умыться теплой водой, смешанной с лимонным соком (в соотношении 10 : 1). Маска способствует удалению омертвевших клеток кожи. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска наиболее эффективна в холодное время года.



Маска из вареного картофеля с редькой и яблоком

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 2 ст. л. молока, 1 редька, 1 зеленое яблоко, 1 яйцо, по 1 ст. л. меда, оливкового масла и яблочного уксуса, 2 ст. л. йогурта, 10 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Картофель отварить, размять, добавить горячее молоко, мелко натертые редьку и яблоко. Тщательно перемешать. Взбить яичный желток, постепенно добавляя мед, оливковое масло, уксус, йогурт и витамин Е. Влить в ранее приготовленную смесь и взбить миксером.

Применение Маску нанести на кожу лица и шеи. На веки положить ватные тампоны, пропитанные

теплым молоком. Держать 15—20 мин. Снять мягкой салфеткой, умыться теплой водой и ополоснуть кожу настоем ромашки и липового цвета. Такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска смягчает и омолаживает обветренную кожу, освежает цвет лица, способствует удалению морщин и пигментных пятен.



**Бананово-медовая маска
с миндалем**

Требуется: 1 банан, 2 ст. л. зерен миндаля, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Очистить и размять банан. Зерна миндаля опустить на 10 мин. в кипящую воду, очистить и растолочь. Смешать миндаль с лимонным соком, оливковым маслом, медом и банановым пюре.

Применение Маску нанести на лицо, шею и руки. Держать 15—20 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Применять 1 раз в неделю в течение 2 месяцев. Маска обладает отшелушивающим действием, смягчает и увлажняет грубую кожу, разглаживает морщины, освежает цвет лица.



**Медовая маска с картофелем,
сладким перцем, помидором
и семенами тыквы**

Требуется: 1 клубень картофеля, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1/2 стакана сырых семян тыквы, 2 ст. л.



меда, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. настойки зверобоя.

Приготовление Картофель сварить, очистить и размять, смешать с натертым на мелкой терке сладким перцем и пюре из помидора. Очистить и растолочь семена тыквы. Добавить мед, лимонный сок, настойку зверобоя и ранее приготовленную массу. Полученную смесь взбивать миксером в течение 2 мин. на максимальной скорости.

Применение Толстым слоем наложить маску на очищенную и распаренную кожу лица, шеи, рук. Держать 40 мин. Снять ватным тампоном, умыться и ополоснуть лицо розовым настоем. Проводить подобные процедуры рекомендуется 3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска делает грубую обветренную кожу с глубокими морщинами мягкой и бархатистой.



Маска из кочанного салата и пряных трав

Требуется: 4 листа кочанного салата, 5—6 веточек петрушки, 5 веточек эстрагона, 5 веточек укропа, 2 ст. л. йогурта.

Приготовление Вымытые листья салата, петрушки, эстрагона и укропа просушить и измельчить. В полученную смесь добавить йогурт и взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, шеи,

зону декольте и руки. Через 30—40 мин снять салфеткой и смыть остатки теплой водой. Процедуру повторять 2—3 раза в неделю. Такие маски рекомендуются людям с обветренной воспаленной кожей.



***Маска из зеленого винограда,
картофеля и миндальных отрубей***

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, по 1/2 стакана зеленого винограда и миндальных отрубей, 2 ст. л. молока, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. кукурузного масла.

Приготовление Отваренный картофель размять, смешать с молоком, взбитым желтком, медом и кукурузным маслом. Зеленый виноград пропустить через мясорубку, смешать с картофельным пюре и взбить миксером.

Применение Маску наложить на лицо и шею толстым слоем. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и ополоснуть лицо минеральной водой. Такие процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение месяца. Маска питает, увлажняет и тонизирует грубую обветренную кожу, делает ее мягкой и бархатистой.



***Маска из сырого картофеля,
крыжовника и огурца***

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 1/2 стакана ягод крыжовника, 1 небольшой свежий огурец, 1 ст. л. оливкового масла, 15 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Сырой картофель и огурец очистить и натереть на мелкой терке. Размять кры-



жовник и смешать с массой из картофеля и огурца. Добавить оливковое масло и витамин А. Взбить полученный состав миксером на максимальной скорости.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу. Держать 30—40 мин, снять мягкой салфеткой, умыться теплой водой и ополоснуть лицо некипяченым молоком. Проводить процедуры рекомендуется 2 раза в неделю. Маска эффективно восстанавливает структуру клеток эпителия, освежает и омолаживает загрубевшую кожу.



Маска из квашеной капусты, груши и сливы

Требуется: 1/2 стакана квашеной капусты, 1 сочная груша, 3 сливы, по 1 ст. л. оливкового масла и меда, 1 яйцо, 20 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Грушу очистить, удалить сердцевину, из слив удалить косточки. Подготовленные плоды и квашеную капусту пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. Добавить оливковое масло, мед, взбитый яичный желток и витамин А и взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею и руки. Снять через 30—40 мин и умыться теплой водой. Эта маска прекрасно очищает и омолаживает кожу, способствует удалению ороговевшей ткани, восстановлению водного баланса. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю до достижения желаемого результата. Маска особенно эффективна осенью.



Горчичная маска с яблоком и медом

Требуется: 2 ч. л. порошка горчицы, по 1/2 стакана молока и кукурузной муки, 1 яблоко, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 1 ст. л. миндального масла, 20 капель масляного раствора витамина А.



Приготовление

Горчицу растворить в теплом молоке, хорошо перемешать, чтобы не было комков.

Добавить кукуруз-

ную муку, натертое яблоко, мед, масло, взбитое яйцо и витамин А в масляном растворе.

Горчичными масками следует пользоваться очень осторожно: если ощущается сильное жжение, маску необходимо немедленно смыть, сделать молочную маску и впоследствии выбрать более мягкий способ ухода за кожей.

Применение

Нанести маску на кожу лица или рук на 15 мин. Снять ватным тампоном, протереть лицо молоком и умыться теплой водой. Горчица является превосходным средством для смягчения грубой кожи, также она обладает мощным противовоспалительным и отбеливающим действием.



Творожная маска с цветной капустой и лимоном

Требуется: 10—12 соцветий цветной капусты, 1/4 часть лимона, 1/2 стакана жирного творога, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. розового масла, 1 яйцо.

Приготовление

Цветную капусту и ломтик лимона пропустить через мясорубку и перемешать. Взбить яйцо, добавить творог, масло и плодовую смесь.



Применение Слегка подогретую маску нанести на кожу лица, исключая область вокруг глаз, на шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Маска обладает отличным смягчающим и увлажняющим действием. Рекомендуется использовать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маски для шелушащейся кожи



Маска из вареной тыквы, яблока и земляники

Требуется: 1/2 стакана натертых на крупной терке тыквы и яблока, 1 стакан воды, 1/2 стакана молока, 3 ст. л. земляники, 1 ст. л. кукурузного масла, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. меда, 15 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Тыкву и яблоко залить кипящей водой и варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 15—20 мин. Затем влить молоко, перемешать и продолжать варить еще 5 мин.

Снять с огня, остудить, смешать с кукурузным маслом, медом, йогуртом, витамином А и пюре из земляники. Взбить полученную смесь миксером.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Снять ватным тампоном через 30 мин. Умыться теплой водой. Повторять процедуры 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска эффективна весной и летом. Она снимает раздражение и шелушение, препятствует старению кожи, восстанавливает водный баланс в клетках эпителия.





Творожная маска с ежевикой, вареной тыквой и картофелем

Требуется: по 1/2 стакана свежей ежевики и вареной тыквы, 1 небольшой клубень картофеля, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Размять и смешать ежевику, тыкву и отваренный картофель. Добавить молоко, оливковое масло, яичный желток, творог и лимонный сок. Полученную кашу взбить миксером.

Применение Маску наложить на кожу лица, шеи и рук. Держать 40 мин. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю летом и осенью. Регулярное употребление этой маски эффективно устраняет шелушение, освежает цвет лица, делает кожу ровной и бархатистой. Курс — 15—20 масок.



Рисовая маска с дыней и барбарисом

Требуется: 1 ломтик дыни (4 × 4 см), 1/2 стакана барбариса, 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1/2 ч. л. розового масла.

Приготовление Ломтик дыни и барбарис пропустить через мясорубку. Отварить рис на молоке, остудить, смешать с массой из дыни и барбариса, оливковым и розовым маслом и яичным желтком.





Применение Маску нанести на лицо, шею и руки толстым слоем. Держать 30—40 мин, умыться теплой водой и ополоснуть кожу настоем ромашки. Такие процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Маска обладает превосходным увлажняющим и тонизирующим действием.



**Медово-апельсиновая маска
на ланолине и пчелином воске**

Требуется: 1 апельсин, по 2 ст. л. ланолина и пчелиного воска, 1 ст. л. персикового масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление Апельсин вымыть и пропустить через мясорубку вместе с коркой. Ланолин и пчелиный воск расплавить на водяной бане и перемешать. Постоянно помешивая, добавить персиковое масло, мед и апельсиновое пюре. Снять с огня, мешать до охлаждения.

Применение Маску следует накладывать теплой. Держать 20—30 мин. Остатки снять ватным тампоном. Не смывать. Такие процедуры следует проводить перед сном 2—3 раза в неделю. Маска отлично увлажняет обезвоженную покрасневшую кожу, устраняет шелушение и раздражение.



**Медовая маска с авокадо
и виноградом**

Требуется: 2 плода авокадо, 1/2 стакана винограда без косточек, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. персикового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. клюквенного сока.

Приготовление Плоды авокадо очистить и размять. Виноград пропустить через мясорубку и смешать с пюре из авокадо. Взбить миксером яичный желток, постепенно добавляя мед, персиковое масло, клюквенный сок и ранее приготовленную смесь.

Применение Подогретую маску нанести на лицо и шею. Держать не менее 30 мин, снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Процедуры проводить зимой и весной 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев при сухой шелушащейся коже с красными пятнами. Маска превосходно действует на сосуды, восстанавливает защитный слой кожных покровов, разглаживает морщины, снимает раздражение.



***Творожная маска с виноградными
и смородиновыми листьями
и лепестками роз***

Требуется: по 3—5 свежих молодых виноградных листьев и листьев смородины, по 1/2 стакана лепестков роз и цветков белой лилии, 1 стакан творога, 1 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. меда, 1 яйцо.

Приготовление Листья и цветы пропустить через мясорубку. Взбить яйцо, постепенно добавляя мед, творог, миндальное масло и пюре из листьев и цветов.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю в течение 2 месяцев при покрасневшей





шелушащейся коже. Маска особенно эффективна летом. Такие маски могут быть использованы также для лечения солнечных ожогов.



Маска из черной смородины, моркови и яблока

Требуется: 3 ст. л. ягод черной смородины, 1 небольшая морковь, 1 яблоко, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. кукурузного масла, 1 яйцо, 15 капель масляного раствора витамина А.

Приготовление Ягоды черной смородины размять. Морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Добавить кукурузную муку, масло, яичный желток и витамин А. Взбить миксером.

Применение Разогретую маску толстым слоем наложить на лицо, шею и руки. Держать 25—30 мин, снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Маска обладает замечательным смягчающим и отбеливающим действием. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю летом и осенью.



Маска из апельсина, лимона и яблока

Требуется: 1/2 апельсина, 1/4 лимона, 1 яблоко, 1/2 стакана овсяной муки, 1 ст. л. миндального масла, 10 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Кусочки апельсина и лимона вместе с коркой пропустить через мясоруб-

ку. Очистить яблоко, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Смешать апельсиново-лимонную кашу с яблочным пюре, овсяной мукой, миндальным маслом и витамином Е. Смешать миксером на максимальной скорости.

Применение Нанести маску на распаренную кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин, затем маску снять и умыться теплой водой. Маска превосходно освежает и омолаживает кожу, делает ее гладкой и бархатистой, устраняет шелушение, восстанавливает эпителий. Рекомендуется применять 1 раз в неделю. Такие процедуры особенно эффективны зимой.

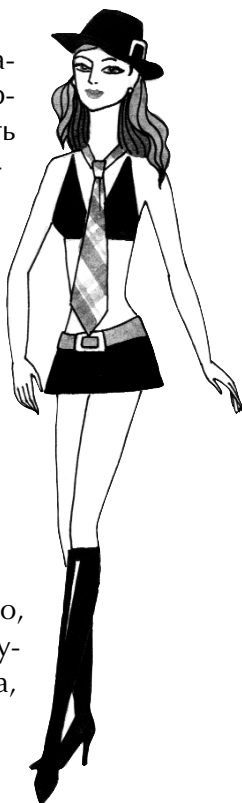


**Маска из яблока,
малины и банана**

Требуется: 1 небольшое кислое яблоко, 1/2 стакана малины, 1 банан, 2 ст. л. густых сливок, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Яблоко очистить, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Банан и малину размять и смешать с яблочным пюре. Взбить яичный желток, постепенно добавляя фруктово-ягодное пюре, сливки и оливковое масло.

Применение Слегка подогретую на водяной бане смесь нанести на кожу лица, шеи и рук. Через 30—40 мин подсохшую смесь снять ватным тампоном,





пропитанным оливковым маслом, и умыться теплой водой. Состав обладает превосходным питательным и увлажняющим действием. Он особенно эффективен зимой. Маска предохраняет кожу от шелушения и раздражения, разглаживает морщины. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю. Курс — 15—20 масок.



***Медовая маска с абрикосом,
калиной, семенами тыквы
и арахисом***

Требуется: 1 абрикос, 1 ст. л. калины, по 1 ст. л. сырых семян тыквы и орехов арахиса, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. гранатового сока.

Приготовление Удалить косточку из абрикоса, мякоть размять и смешать с медом и гранатовым соком. Очистить и пропустить через мясорубку семена тыквы, арахис и ягоды калины. Смешать миксером с приготовленной массой.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 40 мин. Смыть теплой водой. При необходимости маску можно использовать для тела. Маска эффективно устраняет шелушение, делает кожу мягкой и шелковистой. Применять весной и летом 2 раза в неделю. Курс — 15 масок.



***Маска из цветной капусты,
свежего огурца и кабачка***

Требуется: 5—8 соцветий цветной капусты, 1 некрупный огурец, 1/4 часть кабачка, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, 1 яйцо.

Приготовление Цветную капусту тщательно вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Смешать с натертыми на мелкой терке огурцом и кабачком, медом, оливковым маслом и взбитым яичным желтком.

Применение Маску разогреть и нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать не менее 40 мин. Снять и умыться теплой водой. маска обладает превосходным антибактериальным и смягчающим действием. Шелушение устраняется после 3—4 приемов, но для достижения лучшего результата рекомендуется провести курс из 15—20 масок. Маска очень эффективна зимой и ранней весной.

Маски для вялой кожи



Желатиновая маска с лимоном, медом и глицерином

Требуется: 1/4 часть лимона, по 2 ст. л. меда и рисовой муки, 1 ст. л. глицерина, 1 ч. л. желатина, 1/2 стакана минеральной воды, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Вымытый лимон пропустить через мясорубку. Смешать с медом и рисовой мукой. Желатин замочить в минеральной воде, перемешать, добавить глицерин, камфарный спирт и лимонно-медовую смесь. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Наложить маску на кожу лица, шеи и рук. Держать 20—30 мин, осторожно снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, и умыться теплой водой. Применять 2 раза в неде-



лю в течение месяца. Маска особенно эффективна весной. Такие процедуры благотворно действуют на сосудистую сетку кожи, улучшают кровообращение, регулируют водный баланс, подтягивают вялую, обвисшую кожу.



Рисовая маска с клубникой

Требуется: 1/2 стакана свежей клубники, 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Клубнику размять. Сварить рис на молоке. Взбить яичный желток, добавить миндальное масло, камфарный спирт и клубничное пюре. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску нанести на лицо, шею и руки. Снять мягкой салфеткой через 20—30 мин и умыться теплой водой. Подобные маски особенно эффективны летом. Они освежают усталую морщинистую кожу, отбеливают пигментные пятна. Рекомендуется применять маску 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Молочно-рисовая маска с вареной айвой, морковью и медом

Требуется: 2 ст. л. риса, 2 стакана воды, 1 стакан молока, 1/4 часть айвы, 1 ст. л. меда, 1 некрупная морковь, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление Отварить рис на воде. Слить отвар, влить молоко, довести до кипения, добавить

натертую на крупной терке айву и варить на очень слабом огне, постоянно помешивая, до готовности. Снять с огня, остудить. Взбить яичный желток, постепенно добавляя мед, миндальное масло, лимонный сок и натертую на мелкой терке морковь. Не прекращая взбивать, ввести ранее приготовленную смесь из сваренного с айвой риса.

Применение Теплую маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 30—40 мин, умыться теплой водой и ополоснуть кожу настоем липового цвета. Проводить подобные процедуры рекомендуется 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска прекрасно тонизирует стареющую кожу, питает и увлажняет ее, снимает воспаления, активизирует процессы регенерации клеток эпителия.



Творожно-медовая маска с зеленым чаем

Требуется: по 1 ст. л. овсяной и рисовой муки, 2 ст. л. крепкого настоя зеленого чая, 1/2 стакана творога, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление Смешать муку с настоем зеленого чая. Взбить яичный желток с оливковым маслом, медом и творогом. Добавить ранее приготовленную смесь и взбить миксером еще раз.



Применение Наложить маску толстым слоем на кожу лица, шеи и рук. Густо промазать верхние и нижние веки. Держать 40 мин. Снять подсохшую маску ватным тампоном, смоченным в молоке, умыться теплой водой. Подобные процедуры рекомендуется проводить поздней осенью и ранней весной 1—2 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев. Маска отлично тонизирует, увлажняет и подтягивает обвисшую кожу, разглаживает морщины, освежает цвет лица. Такой состав может быть использован и для кожи шеи, рук и тела.



Творожная маска с черникой и инжиром

Требуется: по 1/2 стакана черники и творога, 1 плод инжира, 1 ч. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. розового масла, 1 яйцо.

Приготовление Творог протереть через мелкое сито и взбить с яичным желтком. Размять инжир и чернику, смешать с творогом, оливковым и розовым маслом. Смесь взбить миксером.

Применение Нанести маску на распаренную кожу лица, шеи и рук. Этот состав можно применять для тела. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Такая маска используется 2—3 раза в неделю при сухой обвисшей коже с расширенными порами. Курс 15—20 масок. Процедуры наиболее эффективны летом и осенью.





Дрожжевая маска с березовыми почками и березовым соком

Требуется: 2 ст. л. березовых почек, 1/2 стакана березового сока, 3 ст. л. овсяной муки, 2 ст. л. рисовой муки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сухих дрожжей, 1/2 стакана молока.

Приготовление Растолочь березовые почки, влить горячий березовый сок и перемешать. Развести дрожжи в теплом молоке, добавить оливковое масло, яичный желток, овсяную и рисовую муку, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Смешать с березовым соком и почками.

Применение Нанести маску на кожу лица, шеи и рук. Держать 40 мин. Снять ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом, умыться теплой водой. Маска освежает и омолаживает вялую стареющую кожу, делает ее нежной и шелковистой. Рекомендуется применять 1 раз в неделю в течение месяца. Подобные процедуры особенно эффективны зимой и ранней весной.



Медовая маска с грушей, вишней и семенами тыквы

Требуется: 1 груша, 5—6 ягод вишни, 1 яйцо, 2 ст. л. сырых семян тыквы, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. розового масла.

Приготовление Грушу вымыть, очистить и удалить сердцевину. Удалить косточки из вишни. Семена тыквы очистить и растолочь. Подготовленные компоненты пропустить через мясорубку и перемешать. Взбить яйцо, постепенно добавляя ранее приготовленную смесь, мед и розовое масло.



Применение Маску толстым слоем наложить на кожу лица, шеи и рук. Держать 40 мин. Снять мягкой салфеткой и умыться теплой водой. Проводить процедуры 2 раза в неделю в течение 3 месяцев. Маска повышает тонус и увлажняет усталую кожу, разглаживает морщины, освежает цвет лица.



Маска из брусники и желтой черешни с медом

Требуется: по 1/2 стакана брусники и желтой черешни, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. миндального масла, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. эфирного масла герани.

Приготовление Ягоды брусники и желтой черешни размять (предварительно удалив из черешни косточки), смешать с медом, миндальным маслом, овсяной мукой и маслом герани. Взбить миксером.

Применение Состав толстым слоем наложить на лицо, шею и пр. Держать не менее 40 мин. Снять мягкой салфеткой, умыться и ополоснуть лицо минеральной водой. Применять 2 раза в неделю в течение 1,5—2 месяцев летом. Маска делает кожу гладкой и бархатистой, снимает усталость.

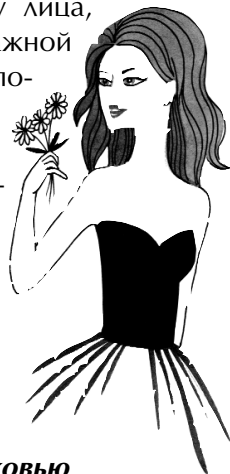


Маска из мандарина и ржаного хлеба с березовым соком

Требуется: 1/2 стакана измельченного ржаного хлеба, 1/2 стакана березового сока, 1 мандарин, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо.

Приготовление Размочить ржаной хлеб в березовом соке. Мандарин вымыть и вместе с коркой пропустить через мясорубку. Смешать с хлебной кашицей, миндальным маслом и взбитым желтком.

Применение Маску нанести на кожу лица, шеи и рук. Держать 40 мин. Снять влажной салфеткой и умыться теплой водой, ополоснуть кожу настоем перечной мяты. Повторять процедуры 1 раз в неделю в течение 2 месяцев. Маска благотворно действует на вялую, покрытую сеточкой морщин кожу, способствует удалению омертвевших тканей, стимулирует процессы регенерации. Маска особенно эффективна весной.



Творожная маска с морковью и пророшенными пшеничными зернами

Требуется: 1 ст. л. пророшенных пшеничных зерен, 2 ст. л. минеральной воды, 2 ст. л. творога, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. л. миндального масла, 15 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Зерна залить минеральной водой, перемешать и оставить на 20—30 мин. Взбить яичный желток с творогом, миндальным маслом, натертой на мелкой терке морковью, витамином Е и смесью из пшеничных зерен. Еще раз тщательно перемешать.

Применение Маску нанести на лицо, шею и руки. Через 30 мин осторожно снять салфеткой и умыться теплой водой. Применять 2—3 раза в неде-



лю в течение 2 месяцев при сухой вялой коже. Маска стимулирует кровообращение и восстанавливает структуру клеток кожи. При регулярном использовании кожа свежее и улучшается цвет лица.



Дрожжевая маска с ржаным хлебом

Требуется: 1 стакан крошек ржаного хлеба, 1 ст. л. дрожжей, 1 стакан молока, по 1 ст. л. миндального масла и меда.

Приготовление Развести дрожжи теплым молоком. Оставить на 30 мин в теплом месте для брожения. Крошки ржаного хлеба размочить, смешать с дрожжами, миндальным маслом и медом.

Применение Маску нанести на кожу лица и шеи на 20—30 мин. Снять влажной салфеткой и умыть-

ся теплой водой.

Процедуры проводить 1 раз в неделю в течение месяца. Применение таких масок особенно полезно ранней весной.



Ржаной хлеб обладает огромным количеством необходимых для кожи веществ, которые стимулируют обменные процессы, регулируют водный баланс. Регулярное использование маски существенно омолаживает кожу, делает ее упругой и шелковистой.



Яично-облепиховая маска с бананом и ежевикой

Требуется: 1 банан, по 1/2 стакана свежих ягод ежевики и кукурузной муки, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. облепихового масла.

Приготовление Банан и ягоды ежевики размять, смешать с кукурузной мукой, взбитым желтком, облепиховым маслом и сметаной.



Применение Маску слегка разогреть на водяной бане и нанести на лицо, шею и руки. Держать 30 мин, смыть теплой водой. Проводить подобные процедуры можно 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Облепиховое масло является сильным тонизирующим и противовоспалительным средством, известно своими обезболивающими и ранозаживляющими качествами. Оно содержит огромное количество жирных кислот и витаминов. Кроме масла, в медицине и, в частности, в косметологии имеют широкое применение листья и плоды облепихи. Сочетание с остальными компонентами маски дает великолепный косметический результат. Маска очищает и омолаживает кожу, надолго замедляет процессы старения.



Медово-персиковая маска с малиной и йогуртом

Требуется: 1 спелый персик, 1/2 стакана малины, 1 яйцо, 1 ст. л. йогурта, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. персикового масла, 20 капель масляного раствора витамина Е.

Приготовление Удалить косточку из персика и размять его мякоть вместе с малиной. Взбить яйцо, постепенно добавляя йогурт, фруктово-ягодную смесь, кукурузную муку, мед, персиковое масло и витамин Е в масляном растворе.

Применение Теплую маску нанести на лицо, шею и руки. Держать 30—40 мин. Снять мягкой салфеткой, умыться теплой водой и ополоснуть кожу



настояем ромашки. Маску применять 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Состав наиболее эффективен летом и осенью. Он чрезвычайно благотворно действует на желтеющую вялую кожу, освежает цвет лица, уменьшает отечность.



Картофельно-медовая маска с вишней

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 5—8 ягод вишни, 1 ст. л. меда, 1 яйцо, 1 ст. л. персикового масла, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление Картофель сварить, очистить и размять. Удалить из вишни косточки, мякоть размять и смешать с картофельным пюре. Взбить яичный желток с йогуртом, медом, персиковым маслом и картофельно-вишневой смесью.

Применение Наложить маску на лицо, шею и руки. Держать 30 мин. Снять салфеткой и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу настоем липового цвета. Применять 2 раза в неделю в течение 1 месяца. Маска наиболее эффективна летом. Она обладает превосходным питательным и увлажняющим действием, делает кожу упругой и эластичной, отбеливает веснушки и пигментные пятна.

Лечебные маски



Маска из капусты с молоком

Требуется: 4 листа свежей капусты, 1 стакан воды, 2 ч. л. молока, 1 ст. л. пшеничной или овсяной муки.

Приготовление Капустные листья измельчить, отварить в небольшом количестве воды, добавить молоко и, при необходимости, муку. Тщательно перемешать.

Применение Теплую маску наложить на лицо и шею. Через 30—40 мин снять и умыться теплой водой, а затем холодной. Нанести на кожу питательный крем. Рекомендуются для раздраженной кожи, подверженной частым высыпаниям.



Маска из творога, моркови и пивных дрожжей

Требуется: 1 сочная морковь, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. настойки календулы, 1 ч. л. пивных дрожжей.

Приготовление Морковь натереть на мелкой терке, смешать с творогом, овсяной мукой, настойкой календулы и пивными дрожжами.

Применение Маску нанести на лицо на 20—30 мин. Смыть теплой водой и протереть кожу ватным тампоном, смоченным огуречным лосьоном или некипяченым молоком. Использовать 2 раза в неделю в течение месяца при раздраженной коже, подверженной частым воспалениям.



Маска из пивных дрожжей

Требуется: 2 ст. л. пивных дрожжей, 2 ст. л. минеральной воды.

Приготовление Пивные дрожжи развести в минеральной воде до консистенции сметаны.



Применение Нанести на кожу лица, через 25 мин смыть теплой водой и сделать молочные примочки. Подобные маски рекомендуют для лечения угревой сыпи. Их используют 2 раза в неделю до полного излечения.



Маска из бодяги

Требуется: 2 ст. л. порошка бодяги, 2 ст. л. 3%-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление К порошку бодяги добавить раствор перекиси водорода и хорошо перемешать.

Применение Когда кашица посветлеет и начнет пениться, нанести ее на лицо ватным тампоном, исключая область вокруг глаз. Оставить на 10—15 мин до высыхания. Смыть горячей водой и припудрить лицо тальком. Маски из бодяги используются для лечения угревой сыпи, обесцвечивания веснушек и пигментных пятен, рассасывания гематом (синяков). Бодяга вызывает резкий прилив крови, поэтому кожа покраснеет и будут ощущаться

болезненные покалывания. Краснота обычно держится 1—2 дня. Маску использовать не чаще 1 раза в неделю.



Маски из бодяги противопоказаны людям с усиленным ростом волос на лице, при тонкой чувствительной коже и при выраженных расширенных кровеносных сосудах.



Хвойная маска

Требуется: по 1 ст. л. хвои ели или сосны, цветков василька, листьев подорожника, крапивы, почек и молодых листьев березы, 2 стакана воды.

Приготовление Смесь из хвои, почек и трав залить крутым кипятком, перемешать и дать настояться в течение 1 ч.

Применение Теплую кашичу ровным слоем нанести на лицо. Смыть через 20 мин теплой водой и протереть лицо теплым некипяченым молоком. Использовать 2 раза в неделю для лечения угревой сыпи и воспалительных процессов кожи.



**Маска из лепестков белых лилий
с йогуртом и рисовой мукой**

Требуется: 1/2 стакана лепестков белой лилии, 1/2 стакана йогурта, 1 ст. л. миндального масла, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление

Лепестки измельчить и залить йогуртом. Добавить остальные ингредиенты и взбить миксером.



Белые лилии обладают противовоспалительными свойствами и рекомендуются также для изготовления кремов и лосьонов.

Применение Маску толстым слоем нанести на лицо, шею и зону декольте. Держать 30—40 мин, смыть теплой водой и протереть кожу лосьоном.



**Маска из корня березы,
цветков василька, ромашки
и календулы**

Требуется: 2 ст. л. смеси корня березы, цветков василька, ромашки, календулы и ягод можжевельника, взятых в равных пропорциях, 1 стакан воды.



Приготовление Смесь из растений залить крутым кипятком и прогреть на водяной бане в течение 1 ч.

Применение Отвар или настой процедить, пропитать им тонкие слои ваты или марли и наложить на лицо. Держать 10—15 мин. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 2 месяцев при воспаленной коже с красными пятнами. Такие маски рекомендуется чередовать с молочными или творожными масками.



Маска из листьев подорожника и кефира

Требуется: 10—15 свежих листьев подорожника, 1 ст. л. кефира.

Приготовление Листья подорожника тщательно вымыть, измельчить, добавить в полученную кашицу кефир и хорошо перемешать.

Применение Смесь толстым слоем наложить на лицо. Через 20—30 мин маску снять и умыться прохладной водой. Такие маски применяются для лечения воспалительных процессов на коже, заживления ранок и трещин.



Маска из листьев алоэ с медом и растительным маслом

Требуется: 10—15 листьев алоэ, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. растительного масла (оливкового, персикового, облепихового или миндального).

Приготовление Срезать сочные здоровые листья алоэ, вымыть их в проточной воде, хорошо просушить, поместить в стеклянную банку с герметич-

ной крышкой и на неделю поставить в холодильник (выдерживание на холоде значительно повышает эффективность препарата). Затем срезать ножом колючки и измельчить листья. К полученной массе добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать.

Применение Нанести на лицо, смыть через 30—40 мин. Маска является универсальным противовоспалительным и ранозаживляющим средством.



Маска из листьев грецкого ореха и травы череды

Требуется: 2 листа грецкого ореха, небольшой пучок череды, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 ст. л. йогурта, 1 яйцо.

Приготовление Промытые и слегка обсушенные листья грецкого ореха и траву череды измельчить, смешать с творогом, йогуртом и взбитым белком.

Применение Маску нанести на кожу лица и шеи на 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться настоем ромашки или липы. Маска обладает активным антибактериальным и противовоспалительным действием.



Маска из листьев шалфея

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев шалфея, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Залить шалфеем крутым кипятком. Настаивать в течение 1 ч, затем процедить. 2 ст. л. настоя смешать с медом и рисовой мукой.



Применение Нанести на кожу лица. Держать 30—40 мин. Смыть теплой водой, ополоснуть настоем мяты перечной или зверобоя. Процедуры повторять 1—2 раза в неделю до полного излечения. Подобные маски рекомендуются для лечения угревой сыпи и себореи.



Чесночная маска

Требуется: 4—5 крупных долек чеснока.

Приготовление Чеснок очистить и измельчить.

Применение Чесночную кашицу наложить на лицо на 5—10 мин. Осторожно смять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой с антибактериальным мылом. Для дезодорирования кожи ополоснуть лицо настоем из розовых лепестков и липового цвета.



Парафиновая маска

Требуется: 2 ст. л. парафина.

Приготовление Парафин растопить на водяной бане.

Применение Расплавленный парафин кистью нанести на лицо в 3 слоя. Если кожа сухая, необходимо

предварительно смазать ее оливковым или миндальным маслом. Через 10—15 мин маску осторожно снять и сделать чистку лица. Па-



Парафиновые маски противопоказаны при расширенных сосудах, избыточном росте волос на лице, а также при гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.

рафиновые маски эффективно очищают лицо и способствуют удалению шрамов и инфильтратов после угрей. Процедуры проводятся 2—3 раза в неделю.



Маска из меда, пчелиного воска и сока алоэ

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 ст. л. пчелиного воска, 1 ч. л. миндального масла, 2 ст. л. сока алоэ, 2 яйца.

Приготовление Пчелиный воск растопить на водяной бане, смешать его с маслом и постепенно ввести сок алоэ, мед и взбитые желтки. Мешать до получения однородной массы без комков.

Применение Маску нанести на кожу лица. Держать 25—30 мин. Снять ватным тампоном и протереть лицо настоем календулы.



Творожно-медовая маска с молодыми листьями винограда

Требуется: 5 свежих молодых листьев винограда, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. творога, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Листья винограда вымыть и измельчить. Добавить мед, творог и соль. Смешать миксером.

Применение Полученный состав нанести на кожу лица. Особенно густо смазать места скопления прыщей. Держать 20—30 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть лицо ромашковым и липовым настоем.



**Маска из айвы, гранатового сока
и сока алоэ**

Требуется: 1/3 часть айвы, 2 ст. л. свежеежатого гранатового сока, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление Очистить айву от кожицы и натереть на мелкой терке. Добавить гранатовый сок и сок алоэ, хорошо перемешать.

Применение Нанести маску на лицо. Особо толстым слоем наложить на места скопления гнойничков. Смыть через 20 мин теплой водой.



**Маска из ржаного хлеба
и антоновских яблок**

Требуется: 2 антоновских яблока, 1 стакан воды, 1 ломтик ржаного хлеба.

Приготовление Яблоки очистить от кожицы, мелко нарезать и залить кипящей водой. Дать настояться в течение 1 ч. Яблочный настой процедить и смешать с измельченным хлебом.

Применение Маску наложить на кожу лица на 30—40 мин. Снять тампоном, пропитанным настоем ромашки или календулы. Умыться теплой водой.



**Маска из кабачка, моркови
и березовых почек**

Требуется: 1/4 кабачка, 1 некрупная морковь, 10 капель масла березовых почек.

Приготовление Кабачок и морковь натереть на мелкой терке, смешать и добавить масло березовых почек.

Применение Нанести полученный состав на лицо. Держать 20—30 мин, затем снять ватным тампоном, пропитанным теплым некипяченым молоком, и умыться минеральной водой.



**Маска из плодов можжевельника,
кукурузной муки и глицерина**

Требуется: 2 ст. л. сухих плодов можжевельника, 1/2 стакана воды, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 ст. л. глицерина, 1 ч. л. борного спирта.

Приготовление Плоды можжевельника размолоть в кофемолке. Залить кипящей водой и настаивать, пока они не остынут. В полученную кашицу добавить глицерин, кукурузную муку, борный спирт и перемешать.

Применение Приготовленный состав наложить на кожу лица и пораженные угрями участки тела. Держать 15—20 мин, снять ватным тампоном, смоченным в молоке, умыться теплой водой.



**Маска из творога, сметаны
и корня хрена**

Требуется: 1 корень хрена, 1 ст. л. рисовой муки, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Очищенный и промытый корень хрена натереть на мелкой терке и смешать с остальными ингредиентами.



Применение Маску нанести на лицо, исключая область вокруг глаз. На веки положить ватные тампоны, пропитанные теплым крепким чаем. Через 5—10 мин маску снять, умыться теплой водой и протереть кожу ватным тампоном, смоченным в молоке. Маска должна вызвать ощущение легкого покалывания, если покалывание перерастет в жжение, лицо следует тщательно вымыть и сделать обычную творожную маску. Хрен великолепно дезинфицирует кожу, обладает активным противовоспалительным действием, тонизирует, способствует исчезновению прыщей на любой стадии созревания.



Маска из моркови и меда с хреном

Требуется: 1 корень хрена, 1 морковь средней величины, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. кукурузной муки, 1 яйцо, 1/4 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Отмытый корень хрена и морковь натереть на мелкой терке. Взбить яйцо, постепенно добавляя в него молоко, мед, кукурузную муку и соль. Смешать с натертыми морковью и хреном.

Применение Маску толстым слоем нанести на кожу лица, исключая область вокруг глаз. На веки положить ватные тампоны, смоченные теплым некипяченым молоком. Через 20—30 мин маску осторожно удалить и умыться теплой водой. Ополоснуть кожу минеральной водой.





Маска из листьев и почек сирени и травы тысячелистника

Требуется: по 4—5 свежих листьев сирени и тысячелистника, 1 ст. л. почек сирени, 1 стакан воды, 2 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. настойки календулы.

Приготовление Листья и почки сирени и тысячелистника вымыть кипяченой водой и пропустить через мясорубку. Залить кипящей водой, настоять в течение 1 ч., затем слить лишнюю жидкость, добавить овсяную муку и настойку календулы, тщательно перемешать.

Применение Полученную смесь нанести на кожу лица, исключая область вокруг глаз. Держать 15—20 мин. Маску снять ватным тампоном, пропитанным молоком, умыться теплой водой.



Маска из ягод калины с медом

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Ягоды пропустить через мясорубку и смешать с медом и пихтовым маслом.

Применение Нанести маску на лицо на 20—30 мин, смыть теплой водой. Пораженные участки кожи протереть некипяченым молоком.



Маска из шалфея с медом и картофельной мукой

Требуется: 2 ст. л. сухих листьев шалфея, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. картофельной муки.



Приготовление Листья шалфея залить кипящей водой, настаивать в темном теплом месте около 1 ч, затем смешать с медом и мукой.

Применение Теплую маску наложить на лицо. Держать 20—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться настоем ромашки.



Творожная маска с перечной мятой

Требуется: 5—6 свежих листиков мяты перечной, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление Мятю вымыть и измельчить. Добавить творог, оливковое масло и хорошо размешать.

Применение Полученную смесь нанести на кожу лица и шеи. Держать 20—30 мин. Снять мягкой салфеткой и ополоснуть кожу минеральной водой. Повторять процедуры 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



Маска из лука и сметаны с пряными травами

Требуется: 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сметаны, по 2—3 веточки петрушки, укропа, эстрагона, 2 листа шавеля.

Приготовление Лук очистить, мелко нарезать и обдать кипятком. Промытую зелень измельчить и смешать с луком и сметаной.

Применение Маску толстым слоем наложить на лицо на 10—15 мин. На веки положить ватные тампоны, пропитанные молоком. Снять маску,

умыться теплой водой и ополоснуть лицо настоем календулы. Проводить подобные процедуры 2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.



**Творожная маска
с ягодами черной смородины
и цветками водяной лилии**

Требуется: 2 цветка водяной лилии, 1/2 стакана черной смородины, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Цветы водяной лилии и ягоды черной смородины пропустить через мясорубку, добавить творог, лимонный сок и пихтовое масло. Смешивать миксером на максимальной скорости не менее 1 мин.

Применение Слегка подогретый состав нанести на кожу лица и другие проблемные места. Держать 25—30 мин. Снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Протереть кожу антибактериальным лосьоном. Такие маски рекомендуется применять 2—3 раза в неделю. Они обладают не только противовоспалительным, но и омолаживающим действием.



**Маска из лепестков роз
и листьев малины**

Требуется: по 1 ст. л. свежих лепестков роз, листьев малины, листьев березы, аптечной ромашки, мяты перечной, чабреца, зверобоя, 1 стакан воды, 1 ст. л. миндального масла, 1 яйцо, 1 ч. л. пихтового масла.



Приготовление Растения пропустить через мясорубку и залить кипятком. Настаивать в течение 8—10 ч. Затем кашу из растений слегка отжать, смешать с миндальным маслом, взбитым желтком и пихтовым маслом. Настой рекомендуется использовать для лечебных ванн.

Применение Подогретый состав нанести на кожу лица и шеи. Держать 30—40 мин. Маску осторожно снять и умыться теплым настоем ромашки. Такие процедуры превосходно очищают кожу, обладают активным противовоспалительным и дезодорирующим действием. Рекомендуется применять 2—3 раза в неделю летом для воспаленной кожи. Также такие маски эффективны при солнечных ожогах.



Маска из ягод и листьев винограда и листьев грецкого ореха

Требуется: 2 ст. л. ягод винограда, по 2 свежих молодых листа винограда и грецкого ореха, 2 ст. л. йогурта, 2 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. пихтового масла, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление Ягоды винограда и листья пропустить через мясорубку, смешать с йогуртом, овсяной мукой, пихтовым маслом и камфарным спиртом. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Нанести полученный состав на кожу лица и другие проблемные участки. Через 15—20 мин маску осторожно снять ватным тампоном, пропитанным настоем ромашки, и ополоснуть кожу минеральной водой. Подобные маски эффективно снимают раздражения, успокаивают воспаленную кожу. Применять 2—3 раза в неделю.

Маски для лечения обморожений



Маска из листьев грецкого ореха, ромашки и нутряного жира

Требуется: 2—3 листа грецкого ореха, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. нутряного жира, 1 яйцо.

Приготовление Листья грецкого ореха и цветки ромашки измельчить в порошок. Смешать с взбитым яйцом и нутряным жиром.

Применение Толстым слоем нанести полученную смесь на пораженные участки лица. Держать 1,5—2 ч. Снимать ватным тампоном, пропитанным оливковым маслом.

Маски для век и кожи вокруг глаз

Маски для снятия отечности глаз



Маска из почек и листьев березы

Требуется: 2 ст. л. почек березы, 3—4 молодых листа березы, 1 стакан воды, 1 ч. л. касторового масла, 1 ст. л. картофельной муки.

Приготовление Березовые почки и листья тщательно промыть и пропустить через мясорубку. Залить кипящей водой и настаивать в течение 1 ч. Процедить, в кашу из почек и листьев добавить касторовое масло и картофельную муку, хорошо перемешать.

Применение Накрыть верхние и нижние веки полоской марли, сложенной вдвое. На марлю ров-



ным слоем положить приготовленную маску, сверху закрыть бумагой для компрессов и полотенцем. Держать 30 мин. Снять маску и умыться теплой водой. Такие процедуры отлично снимают отечность и раздражения кожи вокруг глаз. Применять по мере необходимости.



Маска из цветков и листьев клевера

Требуется: 3—5 цветков, 6—7 листьев клевера, 1 ч. л. меда.

Приготовление Свежие цветки и листья клевера промыть и пропустить через мясорубку. Смешать с медом.

Применение Накрыть веки полоской марли и разложить на ней маску. Держать 30—40 мин. Снять вместе с марлей и умыться теплой водой. Применять летом через день. Маска прекрасно тонизирует и увлажняет кожу, разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз, снимает отечность.



Маска из свежих листьев перечной мяты и одуванчика

Требуется: по 2—3 свежих листьев мяты перечной и одуванчика, 1 ст. л. свежего свиного сала.

Приготовление Листья мяты и одуванчика вымыть и мелко нарезать. Расплавить на водяной бане свиное сало и смешать его с кашицей из растений. Прогреть в течение 5 мин, снять с огня и остудить.

Применение Теплую смесь нанести на верхние и нижние веки. Держать 20—30 мин. Снять мягкой салфеткой и ополоснуть кожу минеральной водой.

Повторять процедуру 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Маска снимает отечность, разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз, делает кожу упругой и бархатистой. Такие маски особенно эффективны летом.

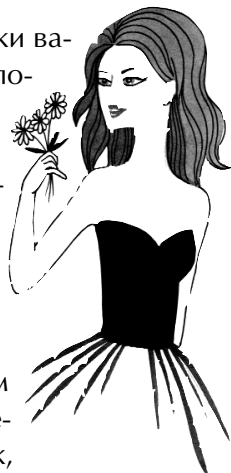


Творожная маска с шалфеем, цветками василька и медом

Требуется: по 1 ст. л. сухих листьев шалфея и цветков василька, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. жирного творога.

Приготовление Листья шалфея и цветки василька размолоть на кофемолке до порошкообразного состояния, залить кипящей водой, настаивать в темном теплом месте около 1 ч. Слить лишнюю жидкость, добавить мед и творог, тщательно перемешать.

Применение Теплую маску наложить на верхние и нижние веки. Держать 20—30 мин, снять ватным тампоном и умыться теплой водой. Такие процедуры возвращают уставым глазам блеск, снимают отеки, предотвращают появление гнойничков на веках. Рекомендуется применять маску зимой, 2—3 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.



Маска из иван-чая и петрушки

Требуется: по 1 ст. л. сухой травы иван-чая (кипрея) и зелени петрушки, 1 стакан воды, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. овсяной муки.



Приготовление Сухую траву иван-чая и зелень петрушки залить кипящей водой и кипятить на слабом огне в течение 15 мин. Снять с огня, остудить, добавить оливковое масло и овсяную муку. Полученную массу тщательно перемешать.

Применение Накрыть веки сложенной вдвое марлей. Теплую кашицу наложить на марлевую полосу, сверху закрыть бумагой для компрессов и полотенцем. Держать 30 мин. Снять компресс и умыться минеральной водой. Маска снимает отечность и предохраняет кожу век от раздражения при использовании декоративной косметики. Применять по мере необходимости.



Маска из вареного картофеля

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля, 1 ч. л. молока.

Приготовление Картофель отварить в мундире, слегка остудить, очистить, размять, добавить теплое некипяченое молоко и перемешать.

Применение Смесь из картофеля положить на веки. Держать примерно 30 мин. Подобные маски снимают отечность век и разглаживают «гусиные лапки» вокруг глаз. Применять по мере необходимости.



Маска из сырого картофеля

Требуется: 1 небольшой клубень картофеля.

Приготовление Клубень тщательно вымыть, нарезать кружочками.

Применение Положить картофельные кружочки на верхние и нижние веки. Через 20—30 мин маску снять и умыться холодной кипяченой водой. Такие маски освежают кожу вокруг глаз, снимают отечность век, устраняют воспаление.



Маска из корней петрушки

Требуется: 5—6 корешков петрушки.

Приготовление Корни петрушки пропустить через мясорубку.

Применение Полученную смесь нанести на верхние и нижние веки. Через 15—20 мин смыть прохладной водой и сделать примочки из очень крепкого чая. Подобные процедуры очень эффективны при отеках и воспалениях.



Маска из семян льна

Требуется: 2 ст. л. семени льна, 1 стакан воды.

Приготовление Наполнить маленькие льняные мешочки семенами льна и опустить их на 20 мин в горячую воду.

Применение Мешочки слегка остудить и положить на веки. Через 15 мин маску снять и умыться холодным настоем ромашки. Маска успокаивает воспаленную отечную кожу вокруг глаз.



Маска из цветков василька

Требуется: 2 ст. л. цветков василька синего, 1 стакан воды.



Приготовление Залить измельченные цветки васильков крутым кипятком. Настаивать в течение 40 мин, затем слить настой в отдельную посуду (его можно использовать для умывания).

Применение Кашицу из цветков слегка отжать и поместить на веки (чтобы мелкие частички маски не попали в глаза, веки следует прикрыть полоской сложенной вдвое марли или тонкой хлопчатобумажной ткани). Прикрыть маску бумагой для компрессов и толстым полотенцем. Держать 20—25 мин.

Маски для лечения конъюнктивита



Медовая маска с чистотелом

Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. рисовой муки, 1 яйцо.

Приготовление Чистотел залить кипящей водой, поместить на водяную баню и прогревать в течение 40 мин. Снять с огня и настаивать 30 мин. Процедить. Взбить яичный белок, добавляя в него мед, рисовую муку и 1 ст. л. настоя.

Применение Теплую маску наложить на веки. Накрывать бумагой для компрессов и полотенцем. Держать 20—30 мин. Применять 1 раз в день в сочетании с другими лекарственными средствами. Маска успокаивает боль, снимает раздражение и отеки.





Белковая маска с сырым картофелем

Требуется: 1 небольшой клубень сырого картофеля, 1 яйцо.

Приготовление Картофель очистить и натереть на крупной терке. Взбить яичный белок и смешать его с картофелем.

Применение Маску слегка разогреть и наложить толстым слоем на верхние и нижние веки. Держать 20—25 мин. Такие процедуры следует проводить 1—2 раза в день. Маска снимает красноту, успокаивает боль и зуд в глазах.



Маска из сока укропа

Требуется: 2 ст. л. свежесжатого сока укропа.

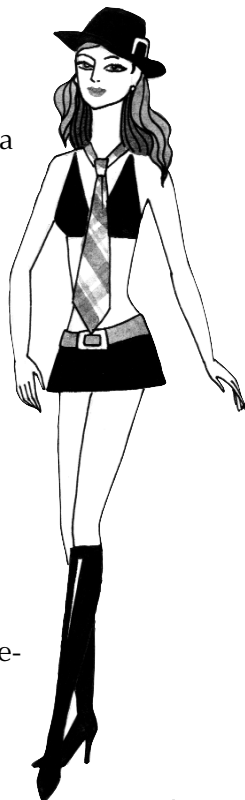
Применение Смочить ватные тампоны теплым соком укропа и наложить на веки. Держать 20 мин. Применять 2—3 раза в день в сочетании с другими лечебными средствами. Укроп обладает превосходным бактерицидным действием, снимает отеки, разглаживает кожу вокруг глаз.



Маска из листьев костяники землянистой

Требуется: 5—8 листьев костяники землянистой.

Приготовление Листья мелко нарезать.





Применение Кашицу из листьев наложить на веки. Держать 10—15 мин. Маска очень эффективна при воспалении конъюнктивы (конъюнктивите), возникающем в результате аллергических реакций, инфекционных заболеваний или механических повреждений и вызывающем боль и зуд в глазах, гнойные выделения. Применять 1—2 раза в день до излечения в сочетании с другими лечебными процедурами.



Маска из травы льнянки, цветков василька и бузины

Требуется: по 1 ст. л. травы льнянки, цветков василька и бузины, 1 стакан воды.

Приготовление Травы и цветки залить кипятком и настаивать в течение 8—10 ч. Процедить.

Применение Пропитать теплым настоем ватные тампоны и наложить их на веки. Держать 15—20 мин. Применять 1—2 раза в день. Маска устраняет воспаление, снимает красноту и боль.



Маска из травы дурмана

Требуется: 1 ст. л. высушенной травы дурмана, 1 стакан воды.

Приготовление Траву измельчить и залить кипящей водой. Настаивать 30—40 мин. Процедить.

Применение Ватные диски пропитать настоем и приложить к воспаленным векам. Держать 15—20 мин. Смыть теплой водой. Проводить такие процедуры следует 1 раз в день. Маска снимает раздражение и зуд, устраняет гной.



Белковая маска с семенами подорожника

Требуется: 1 ст. л. семян подорожника, 1 стакан воды, 2 ст. л. овсяной муки, 1 яйцо.

Приготовление Семена подорожника растолочь и залить кипятком. Настаивать в темном теплом месте 40 мин. Процедить (настоем впоследствии можно промывать глаза), кашицу из семян смешать с овсяной мукой и взбитым яичным белком.

Применение Теплую маску наложить на веки, накрыть бумагой для компрессов и полотенцем. Держать 30—40 мин. Процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в день. Маска обладает противовоспалительным действием, снимает покраснение и зуд.



Белковая маска с петрушкой, подорожником и морковью

Требуется: 2—3 веточки свежей петрушки, 3 листа подорожника, 1 небольшая морковь, 1 яйцо.

Приготовление Мелко нарезать петрушку и подорожник, размять деревянной ложкой, чтобы появился сок. Взбить яичный белок и смешать его с натертой на мелкой терке морковью, зеленью петрушки и подорожника.

Применение Маску следует накладывать на веки на сложенной вдвое полоске из марли. Держать 20—30 мин. Применять 1 раз в день в сочетании с другими лекарственными препаратами до полного излечения.



Маски для шеи



Молочная маска с петрушкой, шавелем, эстрагоном и розмарином

Требуется: 2 ст. л. смеси из равных частей свежей петрушки, шавеля, эстрагона и розмарина, 1 стакан молока.

Приготовление Смесь из трав измельчить и залить кипящим молоком, дать постоять в течение 20 мин, процедить.

Применение Траву слегка отжать, ровным слоем положить ее на полоску ткани и обернуть вокруг шеи, прикрыть бумагой для компрессов и сверху обвязать толстым шарфом или полотенцем. Через 20 мин косметический компресс можно снять, протереть шею косметическими сливками или молочком и смазать питательным кремом.



Ланолиновая маска с цветками и листьями клевера и медом

Требуется: 2 ст. л. ланолина, 1 ст. л. пчелиного воска, по 1/2 стакана свежих цветков и листьев клевера, 5—6 листьев подорожника, 3—5 корней петрушки, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление Ланолин и пчелиный воск расплавить на водяной бане и тщательно перемешать. Свежую зе-

лень вымыть и пропустить через мясорубку. Добавить натертые на мелкой терке корни петрушки, мед и йогурт, перемешать и постепенно, постоянно помешивая, ввести кашицу в смесь из ланолина и пчелиного воска. Мешать до тех пор, пока масса не станет однородной, затем снять с огня и остудить.

Применение Маску наложить на кожу шеи, сверху накрыть полоской марли. Держать не менее 1 ч. Снять мягкой салфеткой. Процедуры проводить 2—3 раза в неделю, летом, при вялой обвисшей коже. Маска превосходно питает и увлажняет кожу, способствует удалению омертвевших клеток и их регенерации.



Тыквенная маска с ягодами калины и медом

Требуется: по 2 ст. л. сырой натертой на крупной терке тыквы, ягод калины, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. молока, 1 ч. л. миндального масла.

Приготовление Залить тыкву водой, довести до кипения и варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 10 мин. Когда вода выпарится, добавить молоко и варить еще 2—3 мин. Ягоды пропустить через мясорубку, смешать с медом, миндальным маслом и тыквенным пюре с молоком.

Применение Маску толстым слоем разложить на полоске плотной ткани, обернуть шею, сверху зафиксировать шарфом. Держать 30—40 мин. Снять и смыть остатки теплой водой. Маска обладает тонизирующим и омолаживающим действием. Реко-



мендуется применять ее 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев при дряблой морщинистой коже. Маска особенно эффективна зимой и весной.

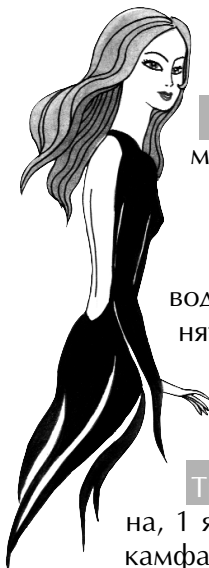


Маска из ромашки

Требуется: 2 ст. л. высушенных цветков аптечной ромашки, 1 стакан молока, 1 ч. л. розового масла.

Приготовление Цветки ромашки измельчить в порошок на кофемолке и заварить кипящим молоком. Через 20—30 мин полученную смесь откинуть на сложенную вдвое марлю, слегка отжать, добавить розовое масло и тщательно перемешать.

Применение Цветочную смесь равномерно разместить на полоске плотной ткани и обернуть ею шею. Держать 30—40 мин, затем ткань с маской снять и смыть остатки минеральной водой. Нанести питательный крем. Применять при бледной увядающей коже.



Медово-ланолиновая маска

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. ланолина, 1 яйцо, 1 ч. л. миндального масла, 2 ч. л. камфарного спирта, 1 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление Мед смешать с ланолином, миндальным маслом, мукой, камфарным спиртом и взбитым желтком. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Смесь наложить на предварительно разогретую компрессом кожу шеи, обернуть поло-

ской плотной ткани, бумагой для компрессов и толстым полотенцем (или шарфом). Через 30—40 мин снять и протереть кожу тоником. Применять 2—3 раза в неделю при дряблой коже.



Картофельно-творожная маска с медом и молоком

Требуется: 1 клубень картофеля средней величины, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. персикового масла.

Приготовление Картофель отварить, сделать пюре, добавить подогретое молоко, мед, творог и персиковое масло. Взбить миксером.

Применение Полученную смесь ровным слоем разложить на полоске плотной ткани и обернуть вокруг шеи. Сверху накрыть бумагой для компрессов и обвязать толстым шарфом. Держать не менее 1 ч. По окончании процедуры маску снять и смыть остатки теплой водой. Нанести на кожу питательный крем.



Маска из персика с абрикосом и дрожжевым тестом

Требуется: 1 сочный персик, 1 крупный абрикос, 1 ст. л. персикового масла, 2 ст. л. дрожжей, 1/2 стакана жирных сливок, 1/2 стакана овсяной муки.

Приготовление Развести дрожжи в теплых сливках, смешать с мукой, персиковым маслом и поставить в темное место для брожения. Фрукты очистить от кожицы, удалить косточки, размять



и смешать с поднявшимся тестом. Тщательно перемешать рукой.

Применение Теплое фруктовое тесто наложить на кожу шеи, сверху обернуть бумагой для компрессов и шарфом. Держать не менее 1 ч, после чего снять компресс, удалить маску и протереть кожу косметическим молочком или сливками. Не смывать. Такие процедуры обеспечивают кожу всеми необходимыми питательными веществами. Рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю при бледной обвисшей коже. Курс не менее 20 масок.

Маски для тела

Тонизирующие маски



Солевая маска со сливками и растительным маслом

Требуется: 4 ст. л. поваренной соли, 1/2 стакана сливок, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. овсяных хлопьев.

Приготовление Овсяные хлопья размолоть в кофемолке. Соль смешать с остальными ингредиентами и слегка разогреть на водяной бане.

Применение Теплую смесь ватным тампоном или губкой нанести на кожу и помассировать круговыми движениями. Особенно тщательно растереть ороговевшие участки кожи на пятках и на локтях. Подержать 10—15 мин и принять сначала горячий, затем холодный душ. Такая процедура способствует стимуляции обменных процессов в ор-

ганизме, улучшает кровообращение, восстанавливает защитные функции кожи, укрепляет нервную систему.



Маска из абрикосов, мандаринов и белой глины

Требуется: 2 абрикоса, 3 мандарина, по 1/2 стакана оливкового масла и белой глины.

Приготовление Очистить фрукты, удалить косточки, пропустить через мясорубку и смешать с оливковым маслом и белой глиной.

Применение Маску тонким слоем нанести на тело. Держать 20—30 мин. Принять контрастный душ. Маска превосходно очищает и тонизирует кожу, снижает потливость, снимает усталость. Применять 2 раза в неделю в течение 1 месяца.



Медовая маска

Требуется: 1 ст. л. меда, 4 ст. л. глицерина, 2 ч. л. нашатырного спирта, 1/8 ч. л. буры.

Приготовление Ингредиенты тщательно перемешать.

Применение Полученный состав круговыми движениями распределить по всей поверхности тела. Массировать 5—10 мин, затем принять душ. Маска обладает превосходным увлажняющим, очищающим и противовоспалительным действием.

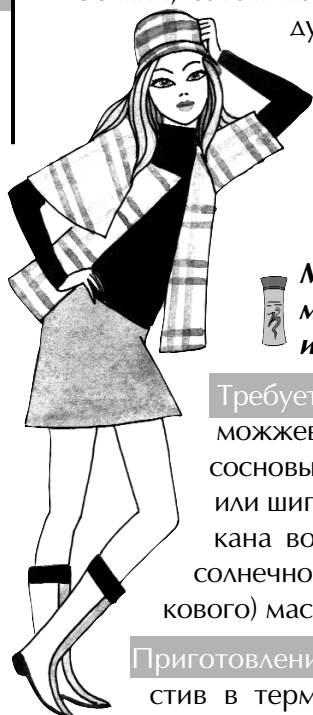


**Маска из ромашки, плодов
облепихи, арники и хвой сосны**

Требуется: 2 ст. л. аптечной ромашки, 3 ст. л. плодов облепихи, 1 ст. л. хвоща полевого, 1 ст. л. арники, 5 ст. л. хвой сосны, 2 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. мать-и-мачехи, 3 ст. л. листьев земляники, 4 стакана воды, 1 стакан растительного масла.

Приготовление Свежие или сухие растения и плоды измельчить, поместить в большой термос и залить кипящей водой. Настаивать в течение суток. Готовый настой процедить в кашицу из растений и плодов, смешать с подогретым маслом.

Применение Нанести на тело кистью. Держать 30 мин, затем маску осторожно снять и принять душ. Настой можно использовать для лечебной ванны или ополаскивания тела. Состав обладает стимулирующим и общеукрепляющим действием.



**Маска из липового цвета,
можжевельника, мяты
и сосновых шишек**

Требуется: по 2 ст. л. липового цвета, можжевельника, мяты, листьев брусники, сосновых шишек и почек, листьев розы или шиповника, тимьяна ползучего, 4 стакана воды, 1 стакан растительного (подсолнечного нерафинированного или оливкового) масла, 1 ст. л. можжевельного масла.

Приготовление Растения измельчить и, поместив в термос, залить кипящей водой. На-

стаивать 1 сутки. Процедить, настой использовать для принятия ванн, в кашицу из растений добавить подогретое растительное масло. Смешать состав миксером.

Применение Нанести полученный состав на распаренную кожу. Снять через 30—40 мин, принять душ. Такие процедуры очень эффективны при бессоннице.



Маска из листьев березы, зверобоя и лепестков роз

Требуется: 2 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. лепестков роз, 3 ст. л. листьев малины, 1 ст. л. аптечной ромашки, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. чабреца, 4 стакана воды, 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. хвойного масла.

Приготовление Растения измельчить и залить кипятком. Настаивать в течение 8—10 ч. Настой процедить, кашицу из растений смешать с растительным маслом, добавить хвойное масло. Настой рекомендуется использовать для лечебных ванн.

Применение Подогретый состав нанести на кожу тела. Держать 20—30 мин. Маску снять, принять теплый, затем холодный душ. Такие процедуры отлично очищают кожу, оказывают превосходное дезодорирующее действие.



Маска из липового цвета, листьев смородины и мяты

Требуется: 1 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. листьев смородины, 3 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. шишек



хмеля, 3 ст. л. аптечной ромашки, 2 ст. л. тимьяна ползучего, 1 ст. л. череды, 1 ст. л. хвоща полевого, 4 стакана воды, 1 стакан оливкового масла, 1 ст. л. розового масла.



Приготовление Измельченные в порошок растения залить кипятком и настаивать в термосе в течение 10 ч. Настой процедить через марлю, использовать его, принимая ванну, кашлицу из растений залить оливковым и розовым маслом и смешать миксером.

Применение Теплую маску наложить на чистую распаренную кожу. Держать в течение 1 ч, затем маску удалить и принять душ. Такая маска благотворно влияет на сухую шелушащуюся кожу.



Ланолиновая маска из коры дуба, листьев березы, рябины и шалфея

Требуется: по 2 ст. л. коры дуба, листьев березы, рябины, шалфея, тысячелистника, брусники, дикого каштана, 4 стакана воды, 1/2 стакана ланолинового крема, 1 ст. л. можжевельного масла.

Приготовление Кору и растения измельчить и залить кипятком. Настаивать в термосе сутки. Настой процедить и кашлицу смешать с кремом и можжевельным маслом.

Применение Нанести полученный состав на кожу тела. Держать 1 ч. Снять губкой, смоченной в настое. Принять горячий, затем холодный душ. При-

менять 2—3 раза в неделю. Рекомендуется при повышенной потливости.



**Ланолиновая маска с листьями
облепихи, подорожником
и сосновой хвоей**

Требуется: по 2 ст. л. листьев облепихи, подорожника, мать-и-мачехи, сосновой хвои, листьев малины, 2 стакана воды, 1/2 стакана ланолинового крема, 1 ст. л. пихтового масла.

Приготовление Заварить измельченные растения, настоять 8—10 ч., настой процедить, кашицу из растений смешать с кремом и пихтовым маслом.

Применение Полученный состав нанести на кожу тела, через 30—40 мин снять, принять душ, ополоснуть кожу настоем. Рекомендуется для заживления трещин, ранок, ссадин на теле.



**Маска из подорожника, календулы,
зверобоя и чабреца**

Требуется: по 2 ст. л. подорожника, календулы, зверобоя, чабреца, аптечной ромашки, можжевельника, 4 стакана воды, 1/2 стакана увлажняющего крема, 1 ст. л. пихтового масла.

Приготовление Измельченные растения залить крутым кипятком. Настаивать 4—6 ч. Процедить через марлю, кашицу смешать с кремом и пихтовым маслом.

Применение Слегка подогретую маску наложить на кожу. Через 30—40 мин снять и принять душ.



Ополоснуть кожу оставшимся настоем. Рекомендуется для жирной угреватой кожи.



Маска из квашеной и морской капусты, моркови и меда

Требуется: 1 стакан квашеной капусты, 1 морковь, 1 банка морской капусты, 4 ст. л. овсяной муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление Морковь натереть на мелкой терке, смешать миксером с измельченной квашеной и морской капустой, овсяной мукой, растительным маслом и медом.

Применение Полученную смесь нанести на тело и помассировать 5—10 мин. Смыть через 1 ч сначала теплой, затем холодной водой. Такие процедуры чрезвычайно эффективны при сухой обезвоженной стареющей коже. Они стимулируют кровообращение, способствуют удалению омертвевших клеток эпителия.



Маска из квашеной капусты, моченых яблок и коньяка

Требуется: 1 стакан квашеной капусты, 2 моченых яблока, 1/2 стакана овсяной муки, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. коньяка.



Приготовление Измельчить квашеную капусту и яблоки, добавить муку, оливковое масло и коньяк, смешать.

Применение Смесь нанести на тело массирующими движениями. Держать около 1 ч, затем состав снять салфеткой и принять сначала горячий, затем холодный душ.



Маска из ржаного хлеба со сливками

Требуется: 1/2 буханки ржаного хлеба, 1/2 стакана сливок, 1 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Хлеб измельчить и залить горячими сливками, смешанными с миндальным маслом и солью. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Теплую маску массирующими движениями нанести на тело. Держать не менее 40 мин, после чего маску снять и принять горячий, а затем холодный душ. Такие маски рекомендуются при авитаминозе, нервном истощении и бессоннице.



Маска из виноградных листьев со сметаной

Требуется: 15—20 свежих молодых виноградных листьев, 1/2 стакана рисовой муки, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. морской соли.

Приготовление Виноградные листья тщательно вымыть и измельчить. Добавить в кашу из листьев остальные ингредиенты и смешать миксером.

Применение Теплую смесь нанести на тело легкими массирующими движениями. Держать 30—



40 мин. Смыть под теплым душем. Подобные процедуры обладают противовоспалительным и ранозаживляющим действием и особенно эффективны при воспаленной коже, покрытой угрями и фурункулами.



**Маска из листьев березы,
свекольной ботвы и винограда**

Требуется: 10—15 молодых листьев березы, 2 листа свекольной ботвы, 5 молодых листьев винограда, 2 стакана молока, 1/2 стакана кукурузной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Листья тщательно вымыть, измельчить и залить стаканом кипящего молока. Настаивать, пока не остынет. Взбить яйцо, влить оставшееся молоко, продолжая взбивать, ввести кукурузную муку и мед. Смешать с молочно-травяным настоем.

Применение Полученный состав наложить на тело толстым слоем. Держать 30—40 мин, пока масса не подсохнет. Маску снять влажной губкой или салфеткой и принять душ. Такие процедуры отлично тонизируют и увлажняют бледную, потерявшую упругость кожу.



**Медово-творожная маска
из бананов с лимоном**

Требуется: 2 перезрелых банана, 1 лимон, 3 ст. л. меда, 1 стакан жирного творога, 1/2 стакана оливкового масла.

Приготовление Лимон вымыть и пропустить через мясорубку вместе с цедрой. Смешать с пюре из ба-

нанов, творогом, медом и оливковым маслом. Взбить миксером.

Применение Маску толстым слоем наложить на тело. Держать не менее 1 ч. Осторожно снять салфеткой и принять душ. Подобные процедуры превосходно освежают и тонизируют кожу любого типа (особенно в зимнее время).



Грейпфрутовая маска с бананом, яблоком и морковью

Требуется: 1 банан, 1 грейпфрут, 1 большое яблоко, 1 морковь, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана картофельной муки.

Приготовление Фрукты и овощи вымыть, измельчить (банан размять, яблоко и морковь натереть на мелкой терке, грейпфрут вместе с коркой пропустить через мясорубку). Полученную кашицу смешать миксером с растительным маслом и картофельной мукой.

Применение Подогретую на водяной бане маску наложить толстым слоем на тело. Слегка помассировать. Держать около 1 ч, затем смесь снять салфеткой и принять душ.



Маска из хурмы, винограда и апельсина

Требуется: 1 хурма, 1 стакан винограда, 1 апельсин, 1/2 стакана оливкового масла, 1 стакан овсяных хлопьев.



Приготовление Снять с хурмы кожицу и очистить от косточек, мякоть хурмы, виноград и апельсин, вместе с коркой, пропустить через мясорубку. Смешать с оливковым маслом и овсяными хлопьями. Дать постоять около 1 ч, чтобы хлопья набухли.

Применение Теплую маску массирующими движениями нанести на тело. Через 30—40 мин состав снять салфеткой и принять душ.



Медовая маска с пшеничными отрубями и сливками

Требуется: 1/2 стакана пшеничных отрубей, 1/3 стакана сливок, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление Смешать все ингредиенты.

Применение Нанести полученную смесь на ороговевшие участки кожи на 20—30 мин. Применять ежедневно.



Маска из картофельных очистков и семени льна

Требуется: 1 стакан картофельных очистков, 2 ст. л. семени льна, 1 стакан воды.

Приготовление Картофельные очистки тщательно вымыть, смешать с льняными семенами и, залив водой, поварить в течение 20—30 мин.

Применение Полученный состав слегка остудить и нанести на ороговевшие участки кожи. Смыть через 1 ч подсоленной водой.



Медово-гречишная пилинг-маска

Требуется: 4 ст. л. меда, 1 ст. л. гречневой крупы, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление Ингредиенты смешать миксером и настаивать в течение 7 дней.

Применение Слегка подогретую смесь нанести на кожу и помассировать круговыми движениями 5—10 мин. Смыть горячей водой. Маска способствует отшелушиванию омертвевших клеток кожи, восстанавливает кровообращение, стимулирует обменные процессы. Не рекомендуется применять эту маску при наличии ранок, ссадин, солнечных и тепловых ожогов.

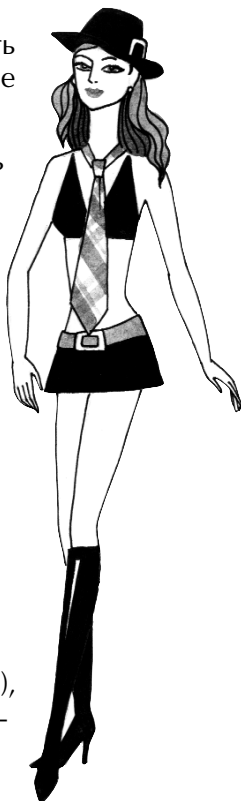


Дрожжевая маска с дыней, айвой, медом и молоком

Требуется: 2 ломтика дыни (3 × 3 см), 1 плод айвы, 1 ст. л. меда, 1 стакан овсяной муки, 2 ст. л. дрожжей, 1 стакан молока, 1/2 стакана оливкового масла, 1 ч. л. розового масла.

Приготовление Дрожжи развести в теплом молоке, добавить овсяную муку и поставить в теплое место для брожения. Дыню и айву натереть на мелкой терке, смешать с оливковым и розовым маслом и ввести в забродившее тесто.

Применение Покрывать маской тело, не втирая. Через 30—40 мин маску удалить влажной салфеткой и принять сначала горячий, затем чуть теплый душ.





Маска из апельсина и граната

Требуется: по 1 апельсину и гранату, 1 стакан ржаной муки, 2 ст. л. оливкового масла, 20 капель масляного раствора витамина А.



Приготовление Апельсин вместе с коркой нарезать крупными ломтями и пропустить через мясорубку. Выжать сок из граната. Смешать миксером апельсиновую смесь с гранатовым соком, ржаной мукой, оливковым маслом и витамином А на средней скорости.

Применение Наложить маску на распаренную кожу тела, распределяя ее массирующими движениями. Держать не менее 1 ч, после чего маску снять и принять контрастный душ. Маска превосходно освежает и омолаживает кожу, делает ее мягкой и эластичной, устраняет шелушение, восстанавливает эпителий. Рекомендуется применять не менее 1 раза в неделю. Такие процедуры особенно эффективны зимой.

Антицеллюлитные маски для тела



Маска из корней крапивы и лопуха

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней крапивы, лопуха и высушенного полевого хвоща, 1/2 стакана растительного масла, 1 ч. л. розового масла, 3 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Растительное масло довести на водяной бане до кипения. Добавить корни крапивы, лопуха и высушенную зелень полевого хвоща. Перемешать и прогревать на водяной бане в течение 5 мин. Охладить и добавить розовое масло и рисовую муку. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Теплую маску массирующими движениями нанести на тело. Массировать в течение 5 мин, затем обернуть живот, бедра и ноги водонепроницаемой пленкой, укутаться большой простыней и накрыться одеялом. Через 40 мин смыть все теплой водой. Такие процедуры обладают отличным антицеллюлитным действием. Маска очищает закупоренные поры, увлажняет кожу, делает ее нежной и шелковистой, успокаивает раздражения и воспаления. Применять 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.



Медовая маска

Требуется: 4 ст. л. меда, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Компоненты маски тщательно перемешать.

Применение Теплую маску массирующими движениями нанести на проблемные участки тела (руки, ноги, бедра, живот). Массировать в течение 3—5 мин, обернуть водонепроницаемой пленкой жи-



вот, бедра и ноги, накрыться толстым одеялом. Через 30—40 мин принять теплый душ. Для достижения лучшего результата такие процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю в течение 1 месяца.



Маска из шалфея, тысячелистника, ромашки и миндального масла

Требуется: по 3 ст. л. высушенных растений (цветков шалфея, тысячелистника и ромашки), 1 стакан воды, 2 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление Растения измельчить в кофемолке и залить кипящей водой. Дать настояться в течение 1 ч. Добавить мед и миндальное масло, тщательно перемешать.

Применение Маску нанести на пораженные целлюлитом участки тела, помассировать круговыми движениями, обернуть водонепроницаемой пленкой и плотной тканью, накрыться одеялом. Маску смыть через 30 мин теплой водой. Маска обладает превосходным антицеллюлитным действием, отшелушивает омертвевшие клетки, улучшает кровообращение, очищает и сужает поры.

Успокаивающие маски



Маска из цветков ромашки и плодов можжевельника

Требуется: 1 ст. л. аптечной ромашки, 2 ст. л. плодов облепихи, 3 ст. л. хвой ели, 1 ст. л. тысячелистника, 2 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. мать-и-маче-

хи, 3 ст. л. листьев земляники, 4 стакана воды, 1 стакан нерафинированного подсолнечного масла, 1/2 стакана овсяной муки, 1 яйцо.

Приготовление Растения и плоды измельчить, поместить в большой термос и залить кипящей водой. Настаивать в течение 10 ч. Готовый настой процедить и кашицу из растений и плодов смешать с подогретым маслом, мукой и яйцом. Смешивать миксером на средней скорости в течение 2 мин.

Применение Нанести состав на тело кистью. Держать 30—40 мин, затем маску снять влажной салфеткой и принять душ. Настой рекомендуется использовать для лечебной ванны или ополаскивания тела. Такие процедуры следует повторять 1—2 раза в неделю в зимнее время. Они чрезвычайно благотворно действуют на бледную обезвоженную шелушащуюся кожу.



Маска из ромашки, хмеля и розмарина

Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки, хмеля, розмарина и листьев одуванчика, 1 стакан воды, 1/2 стакана оливкового масла, 1 стакан ржаной муки.

Приготовление Растения измельчить до порошкообразного состояния, залить кипящей водой, прикрыть крышкой и оставить настаиваться на 1 ч. Затем настой перемешать и влить в муку. Добавить растительное масло и тщательно перемешать.



Применение Приготовленную смесь нанести на влажную распаренную кожу. Помассировать легкими круговыми движениями. Держать не менее 1 ч, снять маску влажной салфеткой и принять душ. Применять 2 раза в неделю в течение месяца. Маска чрезвычайно благотворно действует на кожу, успокаивает, снимает раздражения. Такие маски легкодоступны в любое время года, но особенно актуальны ранней весной.



**Маска из ромашки аптечной,
льняного семени и хвоя**

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки, льняного семени и хвоя сосны, 2 стакана воды, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана ржаной муки, 1 яйцо, 1 ст. л. морской соли.



Приготовление Растения измельчить до порошкообразного состояния, добавить льняное семя и залить кипящей водой. Настаивать 3—4 ч. Настой процедить, кашицу из растений и льняного семени смешать с растительным маслом, ржаной мукой, взбитым яйцом и морской солью.

Применение Маску нанести на чистую распаренную кожу массирующими движениями. Держать около 1 ч, затем снять салфеткой и принять расслабляющий душ. Маска прекрасно действует на усталую обезвоженную кожу. Рекомендуется применять 1 раз в неделю. Такие процедуры особенно эффективны в конце зимы или ранней весной.



Маска из липового цвета, шалфея, розы и жасмина

Требуется: по 2 ст. л. липового цвета, листьев шалфея, листьев розы и жасмина, сосновых шишек и почек, мяты перечной, листьев брусники, 4 стакана воды, 1 стакан оливкового масла, 1/2 стакана ржаной муки, 1 ст. л. можжевельного масла.

Приготовление Измельченные растения поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 8—10 ч. Процедить. Полученный настой использовать для ванн. Смесь из растений смешать с мукой и подогретым растительным маслом.

Применение Наложить маску на чистую распаренную кожу. Держать не менее 1 ч, затем маску осторожно счистить и принять душ. Такие процедуры являются превосходным расслабляющим средством и очень эффективны при бессоннице.



Маска из цветной капусты, моркови и картофеля

Требуется: 1 кочан цветной капусты средней величины, 2 большие моркови, 3 картофелины средней величины, 1/2 стакана оливкового масла, по 20 капель масляного раствора витаминов А и Е.

Приготовление Кочан цветной капусты пропустить через мясорубку. Картофель и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Смешать с капустой, оливковым маслом и витаминами. Взбить полученный состав миксером.

Применение Маску нанести на тело круговыми массирующими движениями. Держать не менее



1 ч. Снять мягкой салфеткой и принять контрастный душ. Маска прекрасно успокаивает и смягчает сухую раздраженную кожу, устраняет шелушение и покраснения, регулирует водный баланс. Рекомендуется применять ее 2 раза в неделю в течение месяца перед сном. Такие маски можно применять и для кожи лица.

Маски для рук



Маска из розовой воды, глицерина и лимонного сока

Требуется: 1 ст. л. розовой воды, 1 ст. л. глицерина, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление Розовую воду смешать с остальными ингредиентами.

Применение Покрыть полученным составом руки на 30—40 мин. Смыть теплой водой.



Ланолиновая маска с картофелем и сливками

Требуется: 1 клубень картофеля средней величины, 2 ст. л. сухих сливок, 2 ст. л. ланолинового крема, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. касторового масла.

Приготовление Сварить картофель в мундире. Очистить и, размяв его в пюре, добавить сухие сливки, ланолиновый крем, лимонный сок и кас-

товое масло. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Смесь толстым слоем наложить на кисти рук, не втирая. Держать в течение 1 ч. Подсохшую смесь счистить и смыть остатки теплой водой, после чего смазать руки питательным кремом. Подобные процедуры помогут отбелить кожу рук, замедлить процессы старения, предупредить появление пигментных пятен.



Маска из квашеной капусты с листьями мать-и-мачехи

Требуется: 5—6 свежих листьев мать-и-мачехи, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 ч. л. пихтового масла.

Приготовление Листья мать-и-мачехи вымыть, мелко нарезать и смешать с квашеной капустой и пихтовым маслом.

Применение Маску наложить на кисти рук. Держать не менее 1 ч. Затем маску снять, вымыть руки и смазать питательным кремом. Такие маски увлажняют и отбеливают кожу, способствуют заживлению ранок и трещин.



Маска из лука от бородавок

Требуется: 1 крупная луковица, 1/2 стакана столового уксуса.

Приготовление Луковицу очистить и измельчить. Залить уксусом, выдержать 4 ч, затем слегка отжать.





Применение Луковичную смесь приложить к бородавкам, прикрыть бумагой для компрессов и туго прибинтовать.



**Лимонно-глицериновая маска
с перекисью водорода**

Требуется: 2 лимона, 1/4 стакана винного уксуса, 1 ст. л. водки, 3 ст. л. 3%-ного раствора перекиси водорода, 1 ст. л. глицерина, 2 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Выжать сок из лимонов и смешать с остальными ингредиентами.

Применение Наносить на кожу рук 2 раза в день на 20—30 мин. Невпитавшиеся остатки маски смыть теплой водой. Подобные процедуры помогут смягчить и отбелить кожу.



**Маска из листьев
подорожника
и свиного сала с медом**

Требуется: 2 ст. л. листьев подорожника, 1 стакан воды, 2 ст. л. свежего свиного сала, 1 ст. л. меда.

Приготовление Листья подорожника измельчить и залить кипящей водой. Прикрыть крышкой и настаивать 40 мин. Свиное сало растопить на водяной бане, смешать с медом и кашицей из подорожника, предварительно слив лишнюю жидкость.

Применение Теплую смесь нанести на кисти рук. Втереть в кожу легкими массирующими движениями. Надеть специальные рукавицы. Оставить на 8—10 ч. Рекомендуется проводить подобные процедуры на ночь.



***Маска из пчелиного воска,
ланолина, масла какао
и персикового масла***

Требуется: 1 ст. л. пчелиного воска, 2 ст. л. ланолина, 2 ч. л. масла какао, 1 ч. л. персикового масла.

Приготовление Пчелиный воск, ланолин и масло какао растопить на водяной бане и перемешать. Добавить персиковое масло.

Применение Полученный состав толстым слоем нанести на кожу рук. Такие маски эффективны при покрасневшей, обветренной коже. Они смягчают и отбеливают руки, способствуют быстрому заживлению ранок и трещин.



***Маска из корней сельдерея
и петрушки с медом
и настоем ромашки***

Требуется: 1 свежий корень сельдерея средней величины, 3 свежих корня петрушки, 1 ст. л. жирного крема, 1 ст. л. настоя аптечной ромашки, 1 ч. л. меда.

Приготовление Корни сельдерея и петрушки тщательно вымыть, слегка подсушить и натереть на мелкой терке. Добавить крем, смешанный с настоем ромашки и медом.



Применение Слегка подогретую маску наложить на кисти рук на 30—40 мин. Смыть теплой водой и смазать увлажняющим кремом.



Маска из грейпфрута с камфарным спиртом и касторовым маслом

Требуется: 1/4 часть грейпфрута, 2 ст. л. камфарного спирта, 1 ст. л. касторового масла, 2 ст. л. овсяной муки.

Приготовление Вымытый грейпфрут измельчить вместе с коркой. Добавить остальные ингредиенты и взбить состав миксером.

Применение Нанести приготовленную смесь на кисти рук, легкими массирующими движениями помассировать и надеть специальные рукавички. Держать 1—2 ч. Маску снять, руки вымыть и смазать питательным кремом. После нескольких процедур кожа станет мягкой и нежной.



Ланолиновая маска с рябиной и медом

Требуется: 2 ст. л. ягод рябины, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. ланолина, 1 ст. л. рисовой муки.

Приготовление Ягоды рябины пропустить через мясорубку, смешать с медом. Растопить на водяной бане ланолин, постепенно, постоянно помешивая, всыпать в него рисовую муку и взбивать до тех пор,

пока масса не станет гладкой и однородной. Затем постепенно ввести смесь из рябины с медом. Взбить миксером на максимальной скорости.

Применение Маску толстым слоем наложить на кисти рук. Через 1 ч снять салфеткой невпитавшиеся остатки маски. Руки не мыть. Такие процедуры необходимо проводить 2—3 раза в неделю, если кожа рук стала грубой и красной. Кроме того, этот состав может с успехом использоваться в качестве масок для лица, шеи и тела.



Творожная маска с ананасом

Требуется: небольшой ломтик ананаса (3 × 3 см), 2 ст. л. жирного творога, 1 ч. л. касторового масла, 10 капель рыбьего жира.

Приготовление Ананас натереть на мелкой терке, смешать с творогом, касторовым маслом и рыбьим жиром.

Применение Наложить маску толстым слоем на кисти рук, обернуть бумагой для компрессов и надеть специальные рукавицы. Держать не менее 1 ч, после чего компресс снять и вымыть руки. Такие маски рекомендуется применять 2—3 раза в неделю при сухой потрескавшейся коже. Подобные процедуры питают и увлажняют кожу, стимулируют процессы регенерации клеток.



Ланолиновая маска с абрикосом, ананасом, глицерином и медом

Требуется: 1 ст. л. ланолина, 1 абрикос, 1 небольшой ломтик ананаса (3 × 3 см), по 1 ч. л. глицерина и меда.



Приготовление Абрикос и ананас пропустить через мясорубку. Растопить на водяной бане ланолин, постоянно помешивая, постепенно ввести фруктовую смесь, глицерин и мед. Снять с огня, слегка остудить и взбить миксером.

Применение Теплую смесь толстым слоем наложить на кисти рук. Через 1 ч снять салфеткой остатки маски. Руки не мыть. Такие процедуры проводить 2—3 раза в неделю при загрубевшей и красной коже рук. Кроме того, этот состав может с успехом использоваться в качестве масок для лица, шеи и тела.



Маска из ягод недозрелой калины и листьев салата

Требуется: 2 ст. л. ягод недозрелой калины, 2—3 листа кочанного салата, 1 ст. л. глицерина, 1 ч. л. касторового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление Ягоды недозрелой калины и листья салата пропустить через мясорубку. Добавить остальные ингредиенты и смешать миксером.

Применение Приготовленную смесь толстым слоем наложить на кисти рук. Держать около 1 ч, затем подсохшую смесь снять, смыть остатки теплой водой и смазать руки специальным кремом. Процедуры проводить 2—3 раза в неделю при загрубевшей, потрескавшейся коже.



Ланолиновая маска с земляникой и яблоком

Требуется: 2 ст. л. земляники, 1 яблоко, 2 ст. л. ланолина, 1 ст. л. рисовой муки, 1 ч. л. касторового масла.

Приготовление Землянику размять в пюре, яблоко натереть на мелкой терке. Растопить ланолин на водяной бане. Постепенно ввести в него рисовую муку, касторовое масло и фруктово-ягодную кашицу. Хорошо перемешать. Маску можно хранить в холодильнике 3—5 суток.

Применение Массирующими движениями наложить маску на кисти рук. Надеть специальные рукавицы. Через 1—1,5 ч остатки маски снять ватным тампоном и вымыть руки. Состав является превосходным средством для ухода за обветренной потрескавшейся кожей. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю зимой.

Маски для волос

Маски для нормальных волос



Маска из касторового масла, рома и творога

Требуется: по 2 ст. л. касторового масла и рома, 1 ст. л. шампуня, 1 ст. л. творога.

Приготовление Касторовое масло и ром смешать миксером, добавить творог и шампунь. Полученную смесь взбить миксером.



Применение Теплую смесь наложить на кожу головы и распределить по всей длине волос. Укутать голову полотенцем и через 1 ч смыть маску горячей водой с шампунем. Ополоснуть волосы настоем перечной мяты или липового цвета.



**Маска из меда, коньяка,
яйца и витаминов**

Требуется: 2 ст. л. меда, 3 ст. л. коньяка, 1 яйцо, 20 капель масляного раствора витамина А.



Приготовление Взбить яйцо и добавить мед, коньяк и витамин А. Смешивать до получения однородной массы.

Применение Полученный состав наложить на кожу головы, слегка помассировать кончиками пальцев и оставить на 30—40 мин. Такие процедуры рекомендуется проводить для волос, ослабленных химической завивкой или окрашиванием.



**Витаминизированная маска
с лецитиновым кремом,
творогом и яйцом**

Требуется: 1 ст. л. лецитинового крема, 1 яйцо, 10 капель витамина А, 1 ч. л. касторового масла, 1 ст. л. жирного творога.

Приготовление Лецитиновый крем смешать с витамином А, касторовым маслом и творогом. Добавить взбитое яйцо.

Применение Теплую маску толстым слоем наложить на кожу головы и волосы, надеть резиновую шапочку и закутать голову полотенцем. Через 1—2 ч. смыть теплой, затем горячей водой. Повторять подобные процедуры рекомендуется 2—3 раза в месяц для предотвращения выпадения и стимулирования роста волос.



Чесочно-медовая маска с растительным маслом

Требуется: 5—6 крупных долек чеснока, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. касторового или репейного масла.

Приготовление Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Смешать с медом и растительным маслом.

Применение Подогретую смесь наложить на волосы и кожу головы. Легкими движениями втереть в корни волос. Держать под компрессом 1—2 ч. Смыть горячей водой с шампунем. Ополоснуть настоем крапивы. Процедуры повторять 1 раз в неделю в течение года. Такие маски рекомендуют для предотвращения выпадения волос и восстановления их структуры.



Маска из глицерина с медом и коньяком

Требуется: по 1 ст. л. глицерина, коньяка, лимонного сока и меда.

Приготовление Тщательно перемешать ингредиенты.



Применение Состав наложить на кожу головы и смазать волосы по всей длине. Держать под полотенцем около 1 ч. Смыть обычным способом. Эта процедура способствует интенсивному росту волос.



Маска из лукового и морковного соков

Требуется: 1 луковица среднего размера, 2 большие сочные моркови.

Приготовление Выжать сок из моркови и лука и перемешать.

Применение Смочить смесью волосы по всей длине и втереть в кожу головы. Надеть резиновую шапочку и покрыть полотенцем. Через 1,5—2 ч вымыть голову. Применять 2 раза в неделю. Подобные процедуры рекомендуются для удаления перхоти, стимулирования роста волос, их пышности и блеска.



Маска из меда с молоком

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление Мед растопить на водяной бане, добавить молоко и муку и тщательно перемешать.

Применение Втереть смесь в корни волос и распределить по всей длине волос. Укутать голову полотенцем на 30—40 мин. Смыть теплой водой с шампунем, ополоснуть волосы травяным настоем. Такие процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю в течение 2 месяцев. Эти маски

благоприятно действуют на рост волос, их внешний вид. После проведения полного курса волосы становятся густыми и шелковистыми.

Маски для жирных волос



Маска из чеснока и крапивы

Требуется: 5—6 долек чеснока, 1 стакан свежих листьев крапивы двудомной.

Приготовление Листья крапивы тщательно вымыть, слегка обсушить и измельчить. Смешать с натертым на мелкой терке чесноком.

Применение Наложить маску на кожу головы и волосы, надеть резиновую шапочку и обмотать полотенцем. Держать около 1 ч. Смыть теплой водой и ополоснуть настоем ромашки. Рекомендуется для лечения сухой себореи.



Маска из йогурта, коньяка и меда

Требуется: 2 ст. л. кефира или йогурта, 3 ст. л. коньяка, 1 ст. л. меда.

Приготовление Смешать ингредиенты миксером.

Применение Наложить маску на волосы, втереть в кожу массирующими движениями, держать под



полотенцем 30—40 мин. Смыть теплой водой с шампунем и ополоснуть отваром корня дуба. Маска чрезвычайно эффективна при жирных волосах. Процедуру рекомендуется проводить 1 раз в 7—10 дней, курс — 20 масок.



Маска из коньяка, кефира и творога

Требуется: по 1 ст. л. коньяка и кефира, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 яйцо.

Приготовление Взбить яйцо, добавить остальные ингредиенты и еще раз взбить.

Применение Теплую маску наложить на голову, втереть в кожу и на 1—2 ч оставить под полотенцем. Смыть теплой, затем горячей водой. Ополоснуть отваром коры дуба. Такая процедура очень полезна для жирных волос.



Творожная маска из огурца с медом и коньяком

Требуется: 1 огурец, 2 ст. л. обезжиренного творога, 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. касторового масла, 1 яйцо.

Приготовление Огурец натереть на мелкой терке. Взбить яичный белок. Не прекращая взбивать, постепенно добавить творог, коньяк, мед и касторовое масло.

Применение Смесь втереть в корни волос и распределить по всей длине. Держать 20—30 мин. Смыть сначала теплой, затем горячей водой с шампунем и ополоснуть

отваром корня дуба. Процедуры рекомендуется проводить 2—3 раза в месяц в течение полугода для жирных волос с обильной перхотью.

Маски для сухих волос



Маска из меда, растительного масла и лукового сока

Требуется: 1 ст. л. меда, по 1 ст. л. касторового и репейного масла, 1 ч. л. розового масла, 2 ст. л. лукового сока, 1 яйцо.

Приготовление Добела растереть яичный желток с медом, добавить луковый сок и масло, взбить миксером.

Применение Маску разогреть на водяной бане, наложить на кожу головы, слегка помассировав кончиками пальцев корни волос, и распределить по всей длине. Хорошо укутать голову. Смыть через 1—2 ч. Такие процедуры необходимо проводить 1 раз в неделю. Подобные маски рекомендуются для ослабленных ломких тусклых волос.



Маска из лука, рома, меда, яйца и витаминов

Требуется: 1 луковица средней величины, 1/2 стакана рома, 4 ст. л. меда, 20 капель масляного раствора витамина А, 1 ч. л. рыбьего жира, 1 яйцо.

Приготовление Мелко нарезанную луковицу залить ромом и настаивать в течение 2—3 суток. Луково-ромовую настойку процедить через марлю.



Взбить яйцо, добавить мед, рыбий жир, витамин А и настойку. Взбить полученный состав миксером.



Применение Теплую маску наложить на волосы и кожу головы, слегка втереть и не смывать в течение 1 ч. Смыть теплой водой с шампунем и ополоснуть настоем липового цвета. Такие маски помогают укрепить слабые, ломкие волосы, придают им здоровый блеск.



Маска из миндального масла с эфирным маслом корицы

Требуется: 2 ст. л. миндального масла, 1 ч. л. эфирного масла корицы.

Приготовление Ингредиенты тщательно перемешать.

Применение Нанести подогретую смесь на волосы, втереть в корни волос кончиками пальцев. Держать не менее 1 ч, затем смыть горячей водой с шампунем. Ополоснуть волосы настоем из ромашки и липы. Подобные процедуры рекомендуется проводить 1—2 раза в неделю при ломких, секущихся, выпадающих волосах.



Маска из луковой шелухи, касторового масла и меда

Требуется: 1 стакан луковой шелухи, 2 стакана воды, 1 ст. л. касторового масла, 1 яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление Залить шелуху кипящей водой и варить в течение 10—15 мин. Настоять в теплом месте 1—2 ч, затем процедить. Взбить яйцо, добавить касторовое масло, мед и 2 ст. л. лукового отвара. Полученную смесь взбить миксером.

Применение Маску наложить на волосы, предварительно разделив их на пряди. Втереть в корни волос на 2 ч. Смыть слегка подкисленной уксусом водой и ополоснуть волосы травяным настоем. Повторять процедуры 1—2 раза в неделю при жирной себорее. Оставшимся отваром луковой шелухи ежедневно смазывать волосы.



Маска из меда, сока алоэ и лука

Требуется: 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сока алоэ, 1 ч. л. сока репчатого лука.

Приготовление Смешать мед с остальными ингредиентами. Смесь можно хранить в холодильнике около месяца.

Применение Маску разогреть на водяной бане, наложить на сухие чистые волосы кистью. Втереть в кожу головы. Держать 1,5—2 ч. Смыть теплой водой с шампунем. Ополоснуть настоем ромашки или листьев крапивы.



Маска из цветков ромашки с медом

Требуется: 1/2 стакана сухих цветков ромашки аптечной, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. коньяка.

Приготовление Цветки ромашки измельчить, залить кипятком, закрыть крышкой и дать настоять-



ся, пока не остынет. Добавить мед и коньяк и тщательно перемешать.

Применение Приготовленную смесь втереть в корни волос легкими массирующими движениями. Держать около 1 ч, затем смыть теплой водой с шампунем. Процедуру повторять 2—3 раза в неделю для слабых и ломких светлых волос.

Маски для выпадающих волос



Маска из оливкового и касторового масла с лимонным соком

Требуется: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. касторового масла, 1 яйцо, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление Взбить желток, смешать его со свежесжатым лимонным соком, продолжая взбивать, ввести в состав оливковое и касторовое масло.



Применение Нанести кисточкой подогретую маску на чистые высушенные волосы, разделив их на пряди. Кончиками пальцев втереть масляную смесь в кожу головы и распределить ее по всей длине волос. Голова должна ощущать приятное тепло. Затем надеть резиновую шапочку и обернуть сверху толстым махровым полотенцем. Держать 2 ч, смывать сначала теплой, затем почти горячей водой с шампунем. Ополоснуть волосы настоем ромашки и липы. Процедура должна проводиться 2—3 раза в месяц в течение года.

Маска особенно эффективна при обильном выпадении волос.



***Маска из меда с коньяком,
сметаной и касторовым маслом***

Требуется: по 1 ст. л. меда и коньяка, 2 ст. л. жирной сметаны, 1 яйцо, 1 ст. л. касторового масла.

Приготовление Взбить яичный желток. Добавить мед, смешанный с коньяком и снова взбить. Ввести в полученную смесь сметану и касторовое масло, еще раз взбить миксером.

Применение Маску разогреть и нанести кистью на кожу головы и волосы. Легкими массирующими движениями втереть состав в корни волос. Голову плотно закутать на 1,5—2 ч. Смывать сначала теплой, потом почти горячей водой с шампунем. Ополоснуть волосы настоем лопуха или крепким чаем. Процедуру рекомендуется повторять 2—3 раза в месяц в течение полугода при интенсивном выпадении волос.



***Маска из отвара корней лопуха,
лукового сока и коньяка***

Требуется: 1/2 стакана отвара корней лопуха большого, 2 ст. л. лукового сока, 1 ст. л. коньяка.

Приготовление Ингредиенты смешать миксером.

Применение Слегка подогретый состав втереть в корни волос. Укутать голову полотенцем на 2 ч. Вымыть голову и ополоснуть настоем листьев березы. Рекомендуется при сильном выпадении волос.



Маска из плодов можжевельника и ржаного хлеба

Требуется: 1/2 стакана сухих плодов можжевельника, 1 стакан воды, 1 ст. л. глицерина, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1/2 стакана водки, 1 стакан крошек ржаного хлеба.

Приготовление Плоды можжевельника измельчить, залить кипящей водой и настаивать 1,5—2 ч. Смешать с глицерином, оливковым маслом, лимонным соком, водкой и ржаным хлебом.

Применение Смесь нанести на чистые влажные волосы, втереть в корни. Держать 1—2 ч. Смыть горячей водой с шампунем. Маска стимулирует рост волос, восстанавливает поврежденные волосяные луковицы, уничтожает перхоть. Рекомендуется проводить такие процедуры раз в 7—10 дней в течение 3—6 месяцев при тусклых, обильно выпадающих волосах.

Маски для лечения перхоти и себореи



Маска из семян алтея с растительным маслом

Требуется: 1 ч. л. семян алтея, 1 стакан растительного масла.

Приготовление Залить семена алтея растительным маслом и прогревать на водяной бане в течение 1 ч.

Применение Состав слегка остудить и втереть в кожу головы. Держать 1 ч. Смыть теплой водой с шампунем. Процедуру проводить 2—3 раза в неделю для лечения перхоти.



Виноградный скраб для сухой кожи

Требуется: 1/2 стакана ягод зеленого винограда, 2 ст. л. овсяной муки.

Приготовление Виноград измельчить до состояния пюре и добавить овсяную муку. Состав тщательно перемешать.

Применение Скраб нанести толстым слоем на кожу лица и массировать ее круговыми движениями в течение 5 мин. Смыть теплой водой. Использовать 2 раза в неделю.



Овсяный скраб для воспаленной кожи

Требуется: 1 стакан овсяных хлопьев, 1 ч. л. питьевой соды.

Приготовление Овсяные хлопья размолоть в кофемолке и смешать с содой. Разбавить 1 ст. л. полученной смеси небольшим количеством кипяченой воды.

Применение Нанести смесь на проблемные участки кожи и осторожно помассировать их круговыми движениями. Когда кашица начнет скользить по коже, смыть ее теплой водой. Рекомендуется применять 1 раз в неделю.



Список использованной литературы

1. Ваша кожа великолепна! / Сост. А. С. Гаврилова. М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008.
2. Доброва Е. В. 300 эффективных масок для лица и волос. М.: Терра, 2004.
3. Лучшие маски для лица и волос: Сборник. М.: Лабиринт, 2005.
4. Маски для лица. Маски для волос. Уход за кожей и руками. М.: Харвест, 2006.
5. Нестерова Д. В. 1000 рецептов молодости. Лечебные маски для лица, ванны для тела, массажные ванночки для ног. — М.: Рипол Классик, 2008.
6. Нестерова Д. В. Уход за лицом: массаж, маски для лица, косметические средства. М.: Рипол Классик, 2005.
7. Сарафанова Н. А., Калюжнова И. А. Энциклопедия женского совершенства. 1001 рецепт красоты. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2006.
8. Соколовская В. Косметические маски. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
9. Шквыря Ж. Ю. Маски вечной молодости. М.: Мир книги, 2007.

Оглавление

Предисловие	3
Глава1. Выбор масок	
для разных типов кожи	6
Типы кожи.....	6
Как выбрать маску	
для определенного типа кожи.....	15
Виды масок	18
Глава 2. Всё о масках	27
Что необходимо для приготовления	
и нанесения маски.....	27
Правила и способы	
нанесения масок.....	29
Воздействие масок на кожу	34
Маски и времена года	41
Частота использования масок	44
Противопоказания	
к применению масок	45
Глава 3. Косметические маски	48
Маски для лица	48
Маски для век	
и кожи вокруг глаз	267
Маски для шеи	276
Маски для тела	280
Маски для рук.....	298
Маски для волос	305
Приложение	317
Список использованной литературы	318

Научно-популярное издание

**Кипа Лариса Рухумбаевна
Славоросова Анастасия Васильевна**

500 ЧУДО-МАСОК ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

Ответственный редактор *Н. Матушевская*

Художественный редактор *К. Кожухова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформ-
лении,** обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118. E-mail: vpzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Станчки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81.
Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.
В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухареvская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12. Тел. 346-99-95.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 24.07.2009. Формат 75х108¹/₃₂.
Печать офсетная. Бумага газ. Усл. печ. л. 15,0.
Тираж экз.

**ЭФФЕКТИВНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ – НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

500

простых рецептов для решения различных проблем кожи, устранения ее недостатков, дефектов и профилактики преждевременного старения.



- ❖ Выбираем маску в зависимости от типа кожи
- ❖ Маски для всех времен года — на каждый день
- ❖ Правила и способы нанесения различных масок
- ❖ Рецепты масок для лица, век, шеи, рук, тела, волос

**ВЫ УБЕДИТЕСЬ:
КРАСОТА –
ЭТО
НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ДОРОГО!**


ЭКСМО

ISBN 978-5-699-32705-8



9 785699 327058 >