

Ю. В. Маскаева

**МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА  
ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ  
ИНГРЕДИЕНТОВ**

УДК 665.5  
ББК 51.204.1  
М31

**Маскаева, Ю. В.**

M31      Маски для лица из натуральных ингредиентов / Ю. В.  
Маскаева. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 66 с.

ISBN 978-5-519-61309-5

Каждая женщина мечтает выглядеть красиво, ухоженно и как можно дольше сохранять свою молодость.

Учёными давно доказано, что косметические средства из натуральных ингредиентов гораздо полезнее и эффективнее.

В данной книге мы собрали оптимальные рецепты масок на основе фруктов, ягод, овощей, кисломолочных продуктов, яиц, глины, мёда и лекарственных растений для сухой, жирной, нормальной, зрелой и проблемной кожи, поэтому вы без труда найдёте средство, которое подойдёт именно вам.

Ваша красота – в ваших руках!

УДК 665.5  
ББК 51.204.1  
BIC WJH  
BISAC HEA003000

ISBN 978-5-519-61309-5

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# **Введение**

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

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

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



# 1

## Маски на основе фруктов и ягод

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

---

### Для всех типов кожи

#### *Маска земляничная*

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

#### *Маска малиновая*

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

#### *Маска виноградная*

Ягоды винограда моют, удаляют косточки и протирают через си-

**При приготовлении  
пюре из фруктов  
и ягод не рекоменду-  
ется пользоваться  
металлическими  
предметами (посуда,  
вилка, сито и т. п.),  
лучше всего приме-  
нить деревянные ло-  
паточки, сито из на-  
туральных материа-  
лов и т. п.**

то. Полученную кашицу наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут.

*Маска грушевая*

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

*Маска персиковая*

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

*Маска апельсиновая*

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

---

## Для жирной кожи

*Маска из красной смородины*

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

*Маска из красной смородина и клубники*

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

*Маска малиновая*

Несколько ягод малины разминают, в полученную кашицу добавляют немного ржаной

муки. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут.

#### *Маска калиновая*

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

#### *Маска брусничная*

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

#### *Маска абрикосовая*

2–3 абрикоса очищают от косточки, удаляют косточки и разминают деревянной лопаточкой.

В полученную массу добавляют 1 чайную ложку кефира и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

#### *Маска яблочная*

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

#### *Маска слиновая*

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

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

### *Маска вишневая*

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

### *Маска клюквенная*

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

---

## **Для сухой кожи**

### *Маска персиковая*

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

### *Маска клубничная*

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

### *Маска земляничная*

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

*Маска малиновая*

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

*Маска банановая*

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

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

*Маска облепиховая*

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

**Для нормальной кожи***Маска из киви*

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

*Маска абрикосовая*

Абрикосы разрезают на половинки, удаляют косточки, мякоть разминают деревянной лопаточкой. Добавляют по 1 чайной ложке сметаны и овсяной муки и перемешивают. Маску

наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут.

*Маска грейпфрутовая*

Половину грейпфрута очищают, мякоть разминают деревянной лопаточкой, добавляют по 1 чайной ложке овсяной муки и молока и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

*Маска персиковая*

Персик очищают от кожицы, удаляют косточку, мякоть разминают вилкой. В полученную кашицу добавляют 1 чайную ложку молока и немного ржаной муки до получения густой массы. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

*Маска из хурмы*

Хурму очищают от кожицы, косточки удаляют, мякоть разминают деревянной лопаточкой и наносят ее на лицо и шею. Смывают через 15–20 минут прохладной водой.

*Маска рябиновая*

Несколько ягод рябины разминают деревянной лопаточкой и полученную кашицу наносят на лицо и шею. Маску смывают через 10–15 минут.

---

## Для зрелой кожи

*Маска апельсиновая*

Апельсин очищают, мякоть мелко нарезают. Добавляют по 1 чайной ложке овсяной му-