

# **ЭФФЕКТИВНЫЕ МАСКИ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ**

*Составитель Т. В. Лагутина*

Москва, 2017

УДК 646 / 649  
ББК 51.204.1  
Л14

*Составитель Т. В. Лагутина*

Л14 Эффективные маски из натуральных продуктов / [сост.  
Т. В. Лагутина]. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017.  
– 256 с.

ISBN 978-5-519-60913-5

У вас сухая, жирная или комбинированная кожа, и вы не знаете, какие косметические средства вам подойдут? Пытаетесь избавиться от перхоти, сухости или сальности волос, но не уверены, что магазинные продукты не вызовут у вас аллергической реакции?

Эта книга расскажет о масках для лица и волос, состоящих из натуральных природных компонентов, которые предотвратят преждевременное старение кожи, выпадение волос, избавят вас от морщин и придадут лицу и волосам роскошный вид!

Красота и здоровье – в ваших руках!

УДК 646 / 649  
ББК 51.204.1  
BIC WJH  
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-60913-5

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# Введение

## Как применять маски

Главный принцип китайской медицины «Лечить не болезнь, а больного» лежит в основе ухода за кожей и волосами. Естественно, речь в данном случае идет не о болезни и больном, а о самом подходе к уходу за кожей лица и волосами. Все средства для этого надо выбирать строго в соответствии со своим типом кожи, возрастом и физиологическими особенностями, учитывая при этом время года, характер ваших профессиональных занятий, образ жизни и т. д.

Самым главным в этом перечне, безусловно, является тип кожи, который определяется на основе водно-липидного баланса. С этой точки зрения кожа бывает нормальной, сухой, жирной и комбинированной (смешанной).

**Нормальная кожа** встречается, как правило, у детей и только у небольшого числа взрослых. Основной ее признак — упругость. На первый взгляд может показаться, что за ней совершенно не надо ухаживать: красивый розоватый оттенок, умеренная матовость, эластичность, чистота, едва заметные поры. Обладательницы нормального типа кожи не знают, что такие красные пятна, очаги воспалений, угри, черные или белые точки и гнойные прыщики. Более того, такая кожа хорошо переносит холод и жару, мороз и ветер, не стягивается и не шелушится после умывания с мылом. Однако легкомысленное отношение даже к такой непроблемной коже недопустимо. На нее пагубно влияют неблагоприятные факторы окружающей среды, главными из которых являются ультрафиолетовые лучи и загрязненный воздух. Кроме того, с возрастом уменьшается выделение кожного сала и замедляется влагообмен. В связи с этим нормальная кожа со временем может стать либо сухой, либо жирной.

**Сухой кожи** не бывает у детей и подростков. Это «привилегия» взрослых. В молодости такая кожа выглядит очень привлекательно: нежная, тонкая, персикового оттен-

ка, с едва заметными порами. На ней практически не бывает угрей и прыщиков, ее не надо часто припудривать, чтобы избежать жирного блеска. Однако у сухой кожи есть свои недостатки: на ней быстро появляются мелкие морщинки и глубокие складки. Кроме того, после умывания ее стягивает, а при низкой температуре воздуха и ветреной погоде она быстро краснеет и шелушится.

Поскольку сухая кожа относится к самому чувствительному типу, она болезненно реагирует на неправильный уход. Вот почему при выборе косметические средства следует внимательно читать рекомендации на упаковке и соотносить их с особенностями вашей кожи.

В связи с тем что сухая кожа быстро стареет, основной уход за ней заключается в увлажнении. Однако здесь важно соблюдать меру. Чрезмерное увлечение жирными и тяжелыми кремами может привести к тому, что в коже перестанет работать система самоувлажнения и выделения жира. Вместо таких средств лучше использовать легкие увлажняющие препараты, которые не заменяют, а помогают работе этого механизма.

**Жирная кожа** встречается чаще всего у молодых людей во время полового созревания и примерно у 10 % взрослого населения. Она имеет малопривлекательный желтовато-серый, а иногда и землистый цвет, специфический маслянистый блеск и расширенные поры. Как правило, это все наблюдается в так называемой Т-зоне — на лбу, носу и подбородке.

Это самый проблемный тип кожи, который доставляет массу хлопот молодым людям. Поскольку жирная кожа склонна к различного рода высыпаниям, в период полового созревания на ней могут появляться всевозможные уплотнения и гнойные прыщи, что выглядит крайне неопрятно.

Однако у нее есть и существенные преимущества. Избыток кожного сала задерживает в ней влагу, поэтому она очень долго сохраняет свою гладкость и эластичность. А это значит, что на жирной коже гораздо позже, чем, например, на сухой, появляются признаки старения.

Чтобы определить, какой у вас тип кожи, возьмите обычную бумажную салфетку, приложите ее к лицу

и слегка прижмите. Если на ней останутся жирные пятна, соответствующие Т-зоне, то у вас комбинированная кожа. Если такие же пятна останутся, кроме того, в местах прикосновения салфетки к щекам, то ваша кожа — жирная.

**Комбинированная, или смешанная, кожа** выглядит следующим образом: сухая или нормальная в области щек и более жирная в Т-зоне. Это самый распространенный тип. Комбинированная кожа ровная и здоровая, однако ухаживать за ней не так-то просто, ведь надо пользоваться сразу двумя видами косметических средств. А чем больше разница между сухими и жирными зонами, тем сложнее уход за ними. Спасает лишь то, что в настоящее время в аптеках и специализированных магазинах появилось достаточно большое количество препаратов, предназначенных для ухода за кожей именно такого типа. В зрелом возрасте она может значительно измениться и стать нормальной.

Точно так же, как и кожа, волосы могут относиться к сухому, жирному, смешанному или нормальному типу.

**Сухие волосы** можно узнать по отсутствию блеска и секущимся концам. Как правило, они становятся такими в результате неправильного ухода и могут восстановиться, если начать грамотно за ними ухаживать, отказавшись от окрашивания и химической завивки.

Мыть сухие волосы рекомендуется 1 раз в 5–6 дней. Что касается всевозможных масок, их для сухих волос много не бывает.

**Жирные волосы** быстро пачкаются, уже на следующий день после мытья головы приобретают жирный блеск и выглядят неопрятно. Из них легко можно сделать любую прическу, но держится она недолго. Мыть их надо по мере загрязнения, то есть практически каждый день, используя для этого мягкий шампунь для жирных волос. Их, в отличие от сухих волос, можно подвергать химической завивке, поскольку никакого вреда она им не приносит.

**Смешанный тип** выглядит следующим образом: жирные волосы у корней и сухие — на кончиках. Это связано с тем, что в силу физиологических особенностей организма они не получают достаточного количества жира, чтобы смазывать волос целиком. Мыть их рекомендуется не менее

2 раз в неделю со специальным шампунем для частого применения. Однако время от времени его надо менять на шампунь для жирных волос, чтобы подсушивать кожу головы.

**Нормальные волосы** получают все необходимые для роста вещества, поэтому выглядят здоровыми и эластичными. Мыть их следует 2 раза в неделю, а для профилактики использовать маски и не увлекаться окрашиванием и химической завивкой.

### Действие масок

Маски из натуральных продуктов благотворно влияют на кожу. Содержащиеся в них вещества проникают глубоко в поры, а в результате их воздействия морщинки разглаживаются, раздраженная кожа успокаивается, сухая — увлажняется. Иными словами, качество кожи улучшается.

Если не лениться и регулярно использовать их, можно надолго сохранить молодость кожи и привлекательный вид. Такие маски питают, смягчают, отбеливают кожу, впитывают кожные выделения, оказывают обезжижающее и вяжущее действие, а также способствуют отшелушиванию кожи и обладают общеукрепляющим эффектом, повышая ее упругость.

Несмотря на такое разнообразие средств по характеру воздействия на кожу их можно разделить на 2 большие группы: физиологические и механические.

**Физиологические маски** наносятся на кожу лица толстым слоем. В области воздействия они создают особый микроклимат, стимулируя газо- и теплообмен, а также нормализуя гидростатическое равновесие. Разрыхляя эпидерму, эти маски открывают поры, через которые в кожу поступают полезные вещества.

В результате этого улучшается крово- и лимфообмен, через внешние рецепторы осуществляется благотворное воздействие на нервную систему и кровеносные сосуды.

Основными компонентами физиологических масок являются жиры, витамины, глюкоза, фруктовые и ягодные соки, растительные экстракты, настои и т. д. Кроме того,

очень эффективны маски из дрожжей, яичных желтков, кисломолочных продуктов, меда и т. д.

Применение физиологических масок имеет свои противопоказания: их нельзя использовать при повышенном росте волос на лице, расширенных кровеносных сосудах в коже лица и наличии гнойничков.

**Механические маски** рекомендуются при увядающей морщинистой коже. Их еще называют стягивающими или разглаживающими. Они накладываются более тонким слоем, чем физиологические, однако сильнее прилипают к коже. Высыхая, эти маски сокращаются в объеме и натягивают ее. При регулярном их использовании, особенно в сочетании с физиологическими масками, кожа заметно разглаживается, а морщины становятся менее глубокими.

Маски для лица механического действия не питают кожу, но так же, как и физиологические, создают благоприятный микроклимат и положительно действуют на нервные окончания кожи. Основные их компоненты — яичный белок и желатин. Однако если сравнивать их действие, то более эффективным, безусловно, является белок.

Кроме того, механические маски можно применять при повышенном росте волос на лице.

Маски для волос тоже делятся на 2 большие группы — профилактические и лечебные. Как видно из названия, первые предназначены для ухода за здоровыми волосами, а вторые — за проблемными. Если маска подобрана правильно, она очищает кожу головы, сохраняя при этом ее природную смазку, восполняет дефицит белков, влаги и питательных веществ, повышает силу и эластичность волос, защищает кутикулу (внешнюю оболочку) волоса и приглаживает ее чешуйки, а также нормализует пористость кожи головы, препятствует потере влаги и делает волосы более эластичными.

## Процедуры перед нанесением маски

Любая маска для лица, натуральная или искусственная, всегда наносится на чистую кожу. В связи с этим предварительные процедуры заключаются главным образом в ее

очищении, поскольку наличие любого крема на лице может послужить препятствием для полезных веществ, а декоративная косметика может выступить в качестве ненужного раздражителя.

Для очищения кожи не надо использовать ничего специального. Можно просто взять привычное для вас средство, которым вы пользуетесь каждый день: молочко, лосьон, тоник, пенку либо гель для умывания или обычное мыло. Если у вас сухая кожа и на ней нет декоративной косметики, достаточно будет просто умыться теплой водой без мыла.

При необходимости очищение кожи можно дополнить пилингом, используя для этого отшелушивающий скраб.

Как правило, маски для волос наносятся на чистые влажные волосы. Сначала их надо вымыть с шампунем, хорошо прополоскать теплой водой, а затем высушить полотенцем. Хотя некоторые маски лучше сначала нанести на волосы, а потом одновременно смыть средство и помыть голову с шампунем.

## Правила нанесения масок

Маски из натуральных продуктов чрезвычайно простые и удобные, однако и такой несложный процесс требует неукоснительного соблюдения некоторых правил. В противном случае результат может оказаться прямо противоположным ожидаемому.

Итак, процесс оздоровления кожи с помощью натуральных масок включает в себя 3 основных этапа: приготовление, нанесение и смывание.

**Приготовление маски.** В качестве исходных ингредиенты для любых масок должны использоваться только свежие продукты. Наносить их надо сразу же после приготовления. Все без исключения натуральные маски являются разовыми и не подлежат хранению.

Если вы намерены пользоваться натуральной косметикой регулярно, кроме необходимых продуктов, вам надо обязательно запастись необходимым набором «инструментов». У вас обязательно должны быть мисочки небольшого раз-

мера (лучше, если она будет из фарфора или стекла), чайная и столовая ложки, чтобы отмерять нужное количество продукта и размешивать приготовленные смеси. Кроме того, желательно иметь миксер, соковыжималку и деревянную толкушку для приготовления пюре из фруктов, ягод и отварных овощей.

**Нанесение маски.** Косметическое средство наносится на все лицо или отдельные его участки (в зависимости от того, что указано в рецепте). Делать это можно пальцами рук, специальными кисточками или лопаточками, которые можно приобрести в специализированных отделах или магазинах.

Прежде чем приступить к нанесению маски, надо убедиться, что с лица убранны все волосы. Кстати, чтобы они не мешались, можно воспользоваться обычной или эластичной широкой лентой, которую надо завязать надо лбом так, чтобы ее нижний край приходился на линию роста волос.

Маска наносится легкими движениями снизу вверх по массажным линиям: от подбородка к мочкам ушей, потом от уголков губ к середине ушной раковины, от носа к вискам, а затем от середины лба к вискам и волосистой части головы.

Не следует накладывать маску на область губ и область вокруг глаз, если она специально не предназначена для этих участков кожи.

Чтобы косметическое средство равномерно покрывало все участки кожи, наносить его рекомендуется перед зеркалом в ванной комнате. Почему в ванной? Потому что с кисточки могут упасть небольшие капельки средства. Так пусть они упадут в раковину, чем испортят напольное покрытие или какой-либо предмет мебели. Кстати, чтобы не испачкаться самой, на голову можно надеть шапочку для душа, а плечи прикрыть полиэтиленовой пленкой или старым полотенцем.

После того как маска нанесена, надо лечь, закрыть глаза и расслабиться. Чтобы релаксация была полной, желательно включить какую-нибудь спокойную музыку, запись пения птиц, шума морского прибоя и т. д. Не старайтесь скротать время, которое отведено для действия маски за разговором

по телефону или какими-либо домашними делами. Так вы значительно снизите ее эффективность.

Время нанесения маски, как правило, указывается в рецепте, однако в большинстве случаев оно составляет от 10 до 30 минут.

И последнее: если вы почувствуете, что нанесенное косметическое средство очень сильно стягивает кожу или появились зуд, жжение и другие неприятные ощущения, немедленно умойтесь.

**Смывание маски** рекомендуется производить только водой без использования мыла либо каких-либо других средств для умывания. Причем при жирной коже лица лучше умываться прохладной водой, а при сухой — теплой. В обоих случаях удалять косметическое средство надо тщательно, лучше всего с помощью специальной мягкой губки, которую надо намочить и снять ею маску, после чего умыться водой. После этого кожу рекомендуется смазать увлажняющим кремом, которым вы обычно пользуетесь.

Применение масок для волос тоже требует соблюдения некоторых правил, без которых их действенность будет невелика.

Выбирать косметическое средство надо в точном соответствии с типом волос и их состоянием.

За небольшим исключением маски для волос должны использоваться сразу же после их приготовления.

Для получения максимального эффекта используемые ингредиенты время от времени надо менять. Одно и то же средство, используемое на протяжении длительного времени, становится малоэффективным. Рекомендуемое время применения одной маски составляет примерно 1–2 месяца.

Средство, которое вы собираетесь нанести на волосы, должно быть тщательно размешанным и представлять собой однородную массу без комочеков. Перед этим полезно сделать массаж головы.

Даже если маска готовится без твердых базовых масел, ее желательно нагреть на водяной бане примерно до 40° С, чтобы после нанесения у вас появилось чувство приятной теплоты.