



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Маски для лица

из натуральных ингредиентов



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 665.5
ББК 51.204.1
М31

Маскаева, Ю. В.

М31 Маски для лица из натуральных ингредиентов / Юлия Владимировна Маскаева. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-7905-4747-8

Издание представляет собой сборник самых лучших, эффективных, а главное несложных рецептов масок для лица, которые делаются из натуральных ингредиентов. Приготовить косметические средства можно из любых природных компонентов — фруктов, ягод, овощей, лекарственных трав, а также кисломолочных продуктов, меда, глины и т. п.

УДК 665.5
ББК 51.204.1

Практическое издание
Серия «Здоровый образ жизни и долголетие»

Маскаева Юлия Владимировна

**МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА
ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Рогов*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *О. С. Габужа*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *Т. К. Певная*

Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»

ISBN 978-5-7905-4747-8

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2008

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-
нять 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 лопаточной 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-

ки и миндалевых отрубей и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут. Смывают прохладной водой.

Маска банановая

Банан разминают деревянной лопаточкой, добавляют 1 чайную ложку оливкового масла и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

Маска мандариновая

Крупный мандарин очищают, мякоть разминают деревянной лопаточкой, добавляют 1 чайную ложку жирного творога, 0,5 чайной

**Для ухода за зрелой
кожей используют
витаминные маски,
обладающие тонизи-
рующим действием.**

ложки оливкового масла и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут. Смывают сначала теплой, затем прохладной водой.

Маска персиковая

Персик очищают от кожицы, удаляют косточку, мякоть разминают деревянной лопаточкой. Добавляют по 1 чайной ложке молока и овсяной муки и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею на 15–20 минут.

Маска клубнично-апельсиновая

1–2 ягоды клубники и 2 дольки апельсина разминают деревянной лопаточкой. Добавляют по 1 чайной ложке сливок и овсяной муки и тщательно взбивают до получения однородной массы. Маску наносят на лицо и шею на 20 минут, затем смывают.