

Ольга Сивек

**Домашняя косметика.
Маски + двухфазные тоники**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 687.55
ББК 51.204.1
С34

Сивек О.

Домашняя косметика. Маски + двухфазные тоники / О.
Сивек — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 262 с.

ISBN 978-5-532-07099-8

В этой книге описаны рецепты домашних масок для лица, рецепты сывороток и двухфазных тоников, которые можно приготовить самостоятельно. Также даны характеристики некоторых базовых масел, гидролатов, эфирных масел и экстрактов растений, чтобы можно было составить рецептуру косметического средства на свой вкус. Главное правильно определить свой тип кожи, а сделать тоник или сыворотку из натуральных ингредиентов не составит большого труда. На сегодняшний день, все компоненты домашней косметики можно свободно приобрести в аптеке или интернет магазине. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Базовые масла

Растительные масла – это, несомненно, дар природы. Сколько они таят в себе полезных веществ! Правильно подобранные масляные композиции, обогащенные эфирными маслами, экстрактами и витаминами, помогают замедлить старение, бороться с кожными проблемами, вернуть блеск и эластичность сухим, безжизненным волосам, забыть о проблемах во время массажа. Специальные масляные сыворотки с касторовым маслом или жожоба могут применяться для ежедневного очищения лица.

Это метод стал популярным из – за эффективности и бережного воздействия на эпидермис. Масла растворяют все виды загрязнений и очищают поры. В то же время они не влияют на ее естественный защитный барьер, не сушат и не раздражают. После такого очищения кожа становится чистой, мягкой и, если так можно выразиться, расслабленной. Часто эта процедура не требует дальнейшего увлажнения или питания.

Методы очищения кожи маслом, основан на принципе – “жир, растворяет жир”. Масла смывают грязь и удаляют макияж, в то же время они не влияют на естественный гидролипидный барьер эпидермиса, как магазинные гели для лица.

Основой такой процедуры является смесь масел, которая включает касторовое масло и базовое масло. Наносить только касторовое само по себе не рекомендуется, потому что оно может очень сильно высушить кожу.

Примерные пропорции:

сухая кожа: 10% касторового масла и 90% базового масла

нормальная кожа: 20% касторового масла и 80% базового масла

жирная кожа: 30% касторового масла и 70% базового масла

В зависимости от потребностей и реакции кожи на используемую смесь, пропорции могут быть увеличены или уменьшены. Мы также можем модифицировать саму смесь, добавляя в нее эфирные масла или смешивая различные базовые.

Однако важно не ошибиться. Например, кожа может плохо реагировать на одно из масел в нашей смеси. Чем их больше в очищающей сыворотке, тем сложнее будет отследить “виновника” раздражения. Поэтому для начала, лучше выбрать одно базовое масло, учитывая тип кожи и смешивать его с касторовым. Со временем вы можете начать улучшать смесь, добавляя в нее больше масел. Помните, однако, что такая очищающая сыворотка должна содержать не более 2-3 базовых масел (кроме касторового).

Как проводится сама процедура очищения маслом?

Вымойте руки мылом, смочите лицо водой.

Шаг 1

Налейте нужное количество смеси в ладонь и потрите ее руками.

Шаг 2

Нанесите масло на лицо.

Шаг 3

Массируйте кожу круговыми движениями.

Шаг 4

Опустите полотенце или ткань в теплую воду. Для этого используем льняную, хлопковую или шелковую ткань.

Шаг 5

Положите полотенце на лицо и подержите несколько секунд, пока ткань не остынет. Не трите лицо тканью.

Шаг 6

Ополосните ткань и снова нанесите на лицо. Повторите процедуру очищения кожи еще 2-3 раза.

Шаг 7

Аккуратно удалите остатки масла с кожи.

Шаг 8

Промойте полотенце холодной водой и протрите им кожу, чтобы закрыть поры. В завершении, просушите лицо бумажным полотенцем.

Не паникуйте, если после нескольких дней использования касторовой сыворотки на лице появляется сыпь мелких прыщей. Это естественный признак того, что кожа очищается. Однако, если состояние кожи значительно ухудшится, она будет сухой, раздраженной,

появятся небольшие воспалительные очаги, стоит изменить свою смесь.

Почему именно касторовое масло применяется в очищающей смеси? Это вещество очень похоже по составу на себум, выделяемый кожей человека. Но если очищающее действие вещества оказывается для кого-то слишком интенсивным, можно уменьшить его содержание в смеси. Вы также можете успешно заменить касторовое масло маслом жожоба.

Оптимальное количество эфирного масла для смеси – 10 капель масла на 100 мл масла.

Масло жожоба очень отличается по структуре от других масел и представляет собой растительный воск в жидкой форме. Его химическая композиция преимущественно состоит из насыщенных и ненасыщенных жирных кислот и спиртов. По сравнению с другими растительными маслами, оно содержит мало триглицеридов, богато фитостеролами, витаминами А, Е и F, а также скваланом. А теперь внимание! Химический состав масла жожоба очень похож на структуру кожного сала человека, то есть естественный защитный липидный слой, вырабатываемый сальными железами. А это значит, что, как и касторовое масло, масло жожоба может составлять основу очищающей смеси. И самое главное – это масло идеально подходит для всех типов кожи! Его можно использовать для жирной, угревой и комбинированной кожи, а также для очень сухой, чувствительной, деликатной и к воспалению кожи.

Растительные масла – это “скорая помощь” для нашей кожи, особенно когда она сухая, зудящая, шелушиться, горит или раздражена солнечным светом.

Масла поддерживают регенерацию кожи, а также способствуют более быстрому заживлению мелких ран. Вы можете применять их непосредственно на раздраженные или воспаленные области, например, наносить на трещинки в уголках губ, герпес, в зоны воспаления от укусов насекомых.

Ниже я привожу рецепты сывороток и двухфазных жидкостей, а также характеристику некоторых базовых масел, гидролатов, эфирных масел и растительных экстрактов.

Рекомендуется масляные сыворотки наносить на влажное, даже мокрое лицо. Двухфазная сыворотка делается на основе гидролата, поэтому при нанесении кожа должна оставаться сухой.

Масло опунции

Масло опунции – одно из лучших антивозрастных масел. Прекрасно увлажняет, замедляет процесс старения и оказывает антиоксидантное, противовоспалительное и защитное действие на кожу. Содержит линолевую кислоту (до 60%), то есть Омега-6, которая является основным компонентом липидной мантии кожи.

Предотвращает фотостарение и повышает гидратацию и иммунитет кожи. Масло обладает нежным, приятным ароматом и ярко-желтым цветом, быстро впитывается, не оставляет жирной пленки на коже.

Масло опунции – одно из самых роскошных масел в мире. Ценится как исключительный омолаживающий продукт – в нем высокое содержание витамина Е, и кроме того, он содержит более 13 других микроэлементов, также содержит целый ряд жирных кислот, аминокислот и антиоксидантов.

Масло опунции можно использовать для ухода за всеми типами кожи.

Масло опунции успокаивает воспаление и раздражение, значительно повышает устойчивость кожи ко всем внешним факторам, что приводит к более быстрой регенерации.

Масло опунции укрепляет и восстанавливает волосы, придает им мягкость и блеск.

Рекомендуется для зрелой, поврежденной кожи, со шрамами и пигментными пятнами, а также для чувствительной кожи.

Масло из опунции укрепляет и снижает ломкость ногтей.

Масло жожоба

Масло жожоба обладает высокой биосовместимостью с кожей, благодаря чему оно быстро впитывается, увлажняет и замедляет процесс старения. Оказывает антибактериальное и себостатическое действие, уменьшает воспаления. Имеет красивый, янтарный цвет и приятный, слегка ореховый запах. Не оставляет жирной пленки на коже, быстро впитывается. Масло жожоба имеет уникальную химическую структуру, его называют растительным воском, поэтому оно имеет очень приятную «сухую» консистенцию. Масло жожоба можно применять для любого типа кожи благодаря хорошей биологической совместимости с кожей человека.

Использование в чистом виде — масло жожоба можно использовать отдельно, например, в качестве масла для лица, масла для тела после купания, масла для ухода за волосами или базового масла для массажа. Идеально подходит для беременных женщин и детей.

Масло жожоба богато витамином Е, фитостеролами, жирными кислотами и скваленом. Обладает высокой биологической совместимостью с кожей, благодаря чему быстро впитывается и прекрасно увлажняет.

Используется при сильных ревматических болях и артритах, его рекомендуется втирать непосредственно на пораженные участки.

Имеет антибактериальные свойства, уменьшая воспаление. Эта особенность в сочетании с уменьшением секреции кожного сала делает его отличным увлажнителем кожи, удаляя лишний жир.

Масло жожоба оказывает сильное регенерирующее и увлажняющее действие на волосы, делая их мягкими и блестящими.

Масло жожоба рекомендуется для высокопористых волос.

Нанесите масло жожоба прямо на волосы или добавьте в свою любимую маску или кондиционер для волос.

Масло жожоба поддерживает лечение угрей.

Масло подходит в качестве основы для массажных смесей или основы для масляных духов.

Масло семян малины

Масло семян малины быстро впитывается, отличается легкой консистенцией и не оставляет жирной пленки. Стимулирует регенерацию кожи, способствует заживлению ран, регулирует выработку кожного сала. Предназначено для чувствительной, сухой и проблемной кожи.

Малиновое масло, полученное путем холодного отжима сохраняет много натуральных питательных веществ и является прекрасным компонентом косметических препаратов для кожи и волос. Масло малины можно использовать в чистом виде непосредственно, а также в качестве ингредиента в косметике. Сыворотки и кремы с малиновым маслом особенно рекомендуются для зрелой кожи. Идеально подходит для сухой и раздраженной и жирной кожи.

Масло малины содержит много ненасыщенных жирных кислот и каротиноидов. Придает коже мягкость, здоровый блеск и гладкость, увлажняет и защищает от сухости.

Улучшает упругость кожи и разглаживает мелкие морщины благодаря стимуляции выработки коллагена и эластина.

Поддерживает защиту от солнечного излучения. Кроме того, оно также обладает антибактериальными свойствами.

Масло малины увлажняет, разглаживает и придает волосам блеск. Кондиционирует волосы, подчеркивает локоны.

Нанесите масло семян малины прямо на волосы или добавьте в ваш любимый кондиционер или маску для сухих и поврежденных волос.

Масло таману

Масло таману, благодаря составу, обладает противовоспалительным свойством, стимулирует регенерацию тканей, увлажняет кожу. Рекомендуются для ухода за жирной и угревой кожей. Успокаивает воспаление и зуд кожи. Может быть использовано при себорее, экземе и псориазе.

Жировая фракция масла таману включает, среди прочего: олеиновую кислоту (около 49%), линолевую кислоту (около 21%) и каловую кислоту, также богато кумарином, лактонами и стеролами, включая стимастерол.

Масло таману обладает противовоспалительными, бактериостатическими и фунгостатическими свойствами, стимулирует регенерацию тканей, увлажняет и расслабляет кожу. Поддерживает процесс заживления воспалений, повышает иммунитет и успокаивает раздражения. Идеально подходит для ухода за жирной, комбинированной и раздраженной кожей, за кожей с акне.

Масло таману холодного отжима хорошо помогает при проблемах перхоти, алопеции и фолликулита.

Защищает волосы от неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды.

Масло таману уменьшает морщины, питает кожу и повышает ее эластичность. Обладает антисептическим эффектом.

Прекрасно подходит для зрелой, уставшей и поврежденной кожи. Обладает омолаживающим эффектом.

Используется в качестве ингредиента лекарственных масел и мазей для раздраженной, склонной к акне кожи с многочисленными воспалениями.

В масляных сыворотках и кремах от угревой сыпи.

Используется при уходе за кожей после укусов насекомых, в случае обморожения.

Восстанавливает кожу. Поддерживает процесс заживления.

Предотвращает появления растяжек, особенно в сочетании с маслом макадамии и маслом шиповника в препаратах.