



Простые советы для здоровья

Ю. РЫЧКОВА

ЧУДО-МАСКИ ДЛЯ лица И ВОЛОС 100 лучших рецептов

УДК 615.89
ББК 53.59
Р95

Рычкова Ю. В.
Р95 Чудо-маски для лица и волос: 100 лучших рецептов — М.: РИПОЛ классик, 2005 — 192 с — (Простые советы для здоровья).

ISBN 5-7905-3222-5

В книге собран материал, необходимый каждой женщине независимо от возраста. В ней рассказывается, как правильно ухаживать за кожей и волосами любого типа и поддерживать их в хорошем состоянии. Большая часть издания посвящена рецептам масок, которые каждая женщина может приготовить самостоятельно.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 5-7905-3222-5

ООО «ИД «РИПОЛ
классик», оформление, 2005

Часть 1

Уход за кожей лица

Состояние и внешний вид кожных покровов зависят от ряда факторов: возраста, питания, состояния органов и систем организма, образа жизни человека. Продлить молодость кожи, надолго сохранить ее здоровой и нежной можно, обеспечив ей оптимальный ежедневный уход. Наиболее требовательной к уходу является кожа лица.

Глава 1

Типы кожи

Успешный уход за кожей лица зависит не только от регулярного выполнения определенных процедур. Крайне важно подобрать именно те средства, которые подходят для данного типа кожи, ведь только в этом случае можно достичь максимального эффекта от их применения.

Косметологи выделяют 5 типов кожи лица:

- нормальная;
- сухая;
- жирная;
- комбинированная;
- чувствительная.

Нормальная кожа лица встречается очень редко. Она гладкая, мягкая, упругая, равномер-

но окрашенная, с матовым оттенком. На коже данного типа нет угрей, расширенных пор, выступающих кровеносных сосудов. Внешние факторы (высокая или низкая влажность воздуха, температурные колебания, ветер) не оказывают на нормальную кожу заметного влияния.

При сухой коже лица рекомендуется употреблять пищу, богатую жирами, углеводами и витаминами, особенно витамином А (морковь, молоко, яйца, рыбий жир), а также есть больше фруктов и овощей.

Существует ошибочное мнение, что обладательницам нормальной кожи не требуется особых усилий для ухода за ней, достаточно лишь регулярно умываться водой с мягким мылом.

Однако с возрастом работа сальных желез ухудшается, кожа становится суше и возникает потребность в использовании специальных косметических средств, позволяющих поддерживать кожу в нормальном состоянии.

Сухая кожа лица тонкая, с незаметными порами. Она в наибольшей степени подвержена воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Как следствие, на ней появляются красные пятна, шелушение, возникает чувство стянутости или жжения.

Основными причинами сухости кожи являются усиленное испарение влаги с ее поверхности, а также недостаточное выделение железом кожного сала. Спровоцировать сухость кожи могут сильный мороз, длительное воздействие солнечных лучей и ветра, неправильный уход (частые умывания водой с мылом, употребление спиртосодержащих лосьонов и тоников). Сухость кожи нередко отмечается при неправиль-

ном питании, а также при заболеваниях нервной и эндокринной систем.

Кожа данного типа наиболее подвержена старению: быстро истончается, теряет упругость, на ней рано появляются морщины. Поэтому сухая кожа требует особого внимания и тщательного регулярного ухода. Основной акцент рекомендуется делать на ее увлажнении и питании.

Жирная кожа лица характеризуется расширенными порами и блеском, появляющимся из-за чрезмерного выделения кожного сала вследствие избыточной активности сальных желез. При ненадлежащем уходе кожа данного типа грубеет, на ней появляются комедоны (черные точки) и угри. Основными проблемными зонами на лице при жирной коже являются крылья носа, лоб и подбородок, то есть те участки, где расположено наибольшее количество сальных желез. Как правило, такая кожа бывает у молодых людей, особенно у обладателей смуглой кожи.

Ухаживать за жирной кожей следует регулярно, уделяя особое внимание ее очищению. Кроме того, рекомендуется правильно питаться, так как некоторые продукты (пряности, копчености, соленья, маринады, алкоголь) могут спровоцировать усиленное салоотделение.

Иногда, несмотря на правильный уход и рациональное питание, справиться с проблемами жирной кожи бывает непросто. В некоторых случаях может потребоваться помощь космето-

лога, который составит специальную лечебную программу.

При жирной коже лица рекомендуется проводить контрастное умывание сначала горячей, а затем прохладной водой 2 раза в день — утром и вечером.

Комбинированная кожа — наиболее часто встречающийся тип, в котором объединены признаки нормальной, жирной и сухой кожи. Обычно на носу, лбу и подбородке кожа жирная, а на щеках и висках — сухая или нормальная. Уход за данным типом кожи рекомендуется комбинированный — для различных участков лица необходимо использовать разные средства.

Чувствительная кожа лица склонна к раздражению под воздействием многих факторов: неблагоприятных условий окружающей среды, избытка ультрафиолетовых лучей, умывания горячей водой с мылом, использования косметических средств и т. д. На коже данного типа часто появляются красные пятна и прожилки, обусловленные недостаточной эластичностью сосудов, которая является следствием их неполноценного питания.

Чувствительная кожа может быть сухой, жирной или комбинированной, что важно учитывать при уходе за ней. Обладателям такой кожи необходимо исключить из рациона острую пищу и спиртные напитки.

Для более точного определения своего типа кожи необходимо провести следующий тест: приложить на несколько секунд чистый лист бумаги к лицу, затем убрать его и посмотреть, остались ли на бумаге отпечатки. Если лист остал-

ся чистым, кожа нормальная или сухая. Наличие пятен на отдельных участках (в области крыльев носа, лба, подбородка) указывает на комбинированную кожу. Отпечатки на листе бумаги свидетельствуют о жирной коже лица.

Глава 2

Основные этапы ухода за кожей лица

Правильный уход за кожей лица предусматривает последовательное выполнение следующих процедур: умывания, очищения, освежения, увлажнения и питания. Важное значение для состояния и внешнего вида кожи имеет очередность их проведения.

Умывание

Как правило, пробудившись от ночного сна, человек сразу же идет умываться. Однако делать это следует не только утром, но и вечером. Умывание призвано очистить кожу от грязи, жира и декоративной косметики. Проводить данную процедуру нужно с учетом типовых и возрастных особенностей кожи. Необходимо также обращать внимание на состояние воды и качество используемых косметических средств.

Дело в том, что вода и косметические препараты по-разному влияют на состояние кожных покровов. Например, холодная вода способствует закаливанию организма, однако постоянное умывание ею вредно для кожи. При

В зимнее время умывание холодной водой категорически противопоказано, поскольку кожа и без того испытывает на себе негативное воздействие окружающей среды.

длительном воздействии низкой температуры происходит сужение кровеносных сосудов, в результате чего снижается кровоснабжение и питание кожи, она бледнеет, становится вялой, сухой, морщинистой и дряблой.

Умывание холодной водой нарушает работу сальных желез и уменьшает количество выделяемого кожей сала. По этой причине использовать воду низкой температуры при умывании следует только людям с жирной кожей лица.

Не стоит умываться непосредственно перед выходом на улицу, поскольку в этом случае может произойти чрезмерное высушивание кожи.

В утренние часы умываться следует мягкой водой комнатной температуры. Она не только освежит кожу, но и приведет ее в тонус.

После принятия водных процедур на влажную кожу лица и шеи обычно накладывают жирный крем, а через несколько минут с помощью салфетки удаляют остатки не впитавшегося косметического средства.

В вечерние часы допустимо умывание холодной водой, однако нужно помнить, что подобная процедура может негативно отразиться на качестве сна и даже вызвать бессонницу.

Горячая вода способствует расширению пор и в то же время снижает сопротивляемость кожи воздействию внешних факторов. При длительном умывании горячей водой происходит расширение поверхностных сосудов кожи, увеличивается проницаемость их стенок. Кроме того, высокая температура воды действует на организм, в результате мышцы становятся слабыми, а кожа — дряблой и морщинистой.

Неблагоприятно отражается на коже умывание горячей водой с мылом: в результате подобной процедуры происходит обезжиривание и обезвоживание кожного покрова, в сосудах застаивается кровь, а на щеках и носу появляются красные пятна.

Оптимальный вариант — умываться теплой водой, чередуя ее с более прохладной. Смена температурных режимов активизирует кровообращение, улучшая питание кожи, оказывает благотворное влияние на нервные окончания, расположенные в слоях кожи, а также на весь организм в целом.

Контрастное умывание обычно начинают водой комнатной температуры, затем ополаскивают лицо прохладной водой, снова водой комнатной температуры, прохладной и т. д. Заканчивают процедуру прохладной водой.

Однако умывание горячей водой, а также чередование температур во время данной процедуры категорически запрещено людям с расширенными капиллярами. Им рекомендуется умываться мягкой водой комнатной температуры.

Для смягчения сырую воду кипятят или добавляют в нее питьевую соду (1 чайную ложку на 1 л воды). Благодаря такой процедуре кратковременное сужение кровеносных сосудов быстро сменяется их расширением, что в свою очередь активизирует приток крови к поверхности кожи и улучшает ее питание. Вода комнатной темпе-

Контрастное умывание рекомендуется производить регулярно, утром или вечером (за 1-2 часа до сна), в течение 14 дней. Затем можно сделать небольшой перерыв и повторить процедуру вновь.

ратуры подходит для умывания всем людям без исключения.

Особого внимания заслуживают косметические средства и предметы, с помощью которых производят очищение кожи во время умывания. Нежелательно использовать для этих целей грубые мочалки и полотенца, щетки и хозяйственное мыло. Однако при наличии на коже каких-либо дефектов (например, прыщей, комедонов и т. п.), а также для более глубокой очистки лица специальные щеточки и мочалки могут оказаться незаменимыми. При здоровой коже умывание с помощью щеточек производят не чаще 2 раз в неделю.

Косметические средства для умывания выбирают с учетом типа кожи и ее возрастных особенностей, препараты должны в наибольшей степени соответствовать потребностям кожи.

Очищение

Очищение является важным этапом ухода за кожей лица. Ведь, как известно, чистая ко-

жа активнее противостоит негативным воздействиям окружающей среды. И именно очищение дает возможность надолго сохранить здоровье и красоту кожи лица.

Данную процедуру производят ежедневно, 2 раза в день, после умывания. Утром очищение необходимо для того, чтобы убрать с лица выделившийся за ночь кожный жир и ороговевшие частички, а вечером — чтобы снять остатки макияжа и удалить скопившуюся за день грязь. Таким образом, во время утреннего очищения происходит подготовка кожи к нанесению макияжа, а вечером — к полноценному отдыху и восстановлению. Следует отметить, что очищение кожи лосьоном и гелем в вечерние часы производят только после снятия макияжа.

Особенно необходима очистка для зрелой и увядающей кожи. А обладательницам сухой, склонной к пересушиванию кожи данная процедура может даже заменить умывание.

Не обязательно использовать для очищения кожи дорогостоящие косметические средства. Можно заменить их продуктами, имеющимися в распоряжении любой хозяйки, или составами, самостоятельно приготовленными в домашних условиях.

1. Кислое молоко. Идеальное средство для очищения кожи всех типов. Оно подходит для использования в любое время года, особенно весной и летом, когда на лице появляются веснушки.

Кислое молоко делает кожу более нежной и гладкой, под действием содержащихся в нем ферментов веснушки бледнеют. Но не стоит забывать, что перекисшие продукты, содержащие большое количество молочной кислоты, могут спровоцировать покраснение и раздражение кожи лица.

Во время очищения с жирной кожи удаляют черные точки и угри. Для этого вату оборачивают тонким слоем вокруг указательных пальцев и осторожно производят очистку проблемных участков. Затем их обрабатывают ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе (лосьоне, одеколоне).

Кислое молоко вполне можно заменить свежим кефиром или сметаной. Для очистки жирной кожи вполне подойдет молочная сыворотка, полученная в процессе изготовления творога или простокваши.

Очистку выполняют следующим образом: ватный тампон смачивают в небольшом количестве кисломолочного продукта

и протирают им лицо. Затем следующим тампоном, смоченным в молоке немного обильнее, чем первый, еще раз протирают кожу.

Процедуру повторяют несколько раз, смачивая при этом каждый последующий тампон чуть больше, чем предыдущий. Последний тампон отжимают и удаляют им излишки кислого молока. Затем кожу ополаскивают теплой кипяченой водой и наносят питательный крем. Перед нанесением крема можно протереть кожу лосьоном.

При жирной пористой коже кислое молоко, нанесенное на лицо тонким слоем, оставляют на всю ночь, а утром смывают водой ком-

натной температуры. Питательный крем наносят только на кожу вокруг глаз, шею и область декольте. Данный прием позволяет сузить поры и тем самым уменьшить количество выделяемого кожного сала.

Иногда после очистки кисломолочными продуктами на лице появляются красные пятна и раздражение. При их обнаружении кожу протирают ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или свежем молоке, а затем наносят питательный крем.

Пятна и раздражение — это реакция кожи на проводимую процедуру. Как правило, через 5-6 повторений она привыкает к подобному очищению, но если названные симптомы продолжают беспокоить, лучше заменить кислое молоко более мягким очищающим средством.

2. Растительное масло. Хорошее средство для вечернего очищения кожи любого типа. Является наиболее подходящим для ухода за кожей в осенне-зимний период.

В фарфоровую посуду наливают 1-2 столовые ложки растительного масла, помещают на 1-2 минуты в горячую воду, чтобы масло нагрелось, а затем с помощью ватного тампона наносят на кожу лица и шеи. Следующим тампоном, смоченным в масле обильнее, чем первый, обрабатывают лицо по восходящей линии, начиная от шеи: от подбородка и рта проводят к вискам, от основания носа — ко лбу и вокруг глаз (От носа по верхнему веку в направлении виска, по нижнему веку от виска

к носу). В завершение маслом обрабатывают губы и брови.

Через несколько минут излишки масла удаляют ватным тампоном, смоченным лосьоном,

Для очистки кожи непригодны минеральные масла, полученные в результате перегонки нефти, например вазелин, а также глицерин в чистом виде, поскольку он быстро поглощает воду и высушивает кожу.

чайным настоем или теплой кипяченой водой, смешанной с любым фруктовым соком. Завершающий этап подобной очистки лучше провести в несколько приемов: сначала слегка смоченным тампоном, а затем сильно увлажненным.

3. Яичный желток. Эффективное очищающее средство для кожи лица любого типа.

Прежде чем приступить к самой процедуре, готовят очищающее средство: желток сырого яйца отделяют от белка, добавляют 1 чайную ложку растительного масла, 1 чайную ложку подкисленной лимонным соком кипяченой воды, все тщательно перемешивают и делят состав на 2 неравные части: меньшую используют для очистки, а большую помещают в прохладное место, чтобы в дальнейшем использовать для последующих процедур.

Ватным тампоном, смоченным сначала в воде, а затем в желтково-масляной смеси, быстро протирают кожу.

Процедуру повторяют 2 раза, каждый раз нанося большее количество желтковой массы и растирая ее до появления пены. Через 3-5 минут после нанесения смеси ее смывают теплой проточной водой.

4. Овсяные хлопья. Хорошее средство очистки для жирной кожи. Его можно использовать для ежедневного выполнения процедуры в течение всего года. Лучше всего производить подобную очистку в вечерние часы.

Овсяные хлопья «Геркулес» (1 стакан) измельчают с помощью мясорубки, добавляют питьевую соду (2 чайные ложки) и все тщательно перемешивают.

Полученного количества массы вполне достаточно для использования 3-4 раза. Однократную дозу помещают в отдельную емкость, а оставшуюся смесь перекладывают в стеклянную посуду и хранят в прохладном месте.

Массу, предназначенную для выполнения одной процедуры, разводят водой, тщательно перемешивают до получения однородной кашицы средней консистенции и наносят на лицо. Слегка помассировав кожу, овсяную массу смывают теплой водой.

5. Мякиш черного хлеба. Эффективное очищающее средство для сухой кожи лица. Очистку этим продуктом рекомендуется производить не чаще 2-3 раз в неделю.

Мякиш черного хлеба размачивают в теплой кипяченой воде, добавляют 1 чайную ложку питьевой соды и все тщательно перемешивают. Полученную кашицеобразную массу наносят на лицо и через 2-3 минуты смывают водой.

Сухую кожу нельзя протирать спиртосодержащими настойками и лосьонами, поскольку это еще больше высушит ее. Нужно также с особой осторожностью пользоваться пудрой и перед ее нанесением смазывать лицо питательным кремом.

6. *Майонез*. Подходит для очищения сухой, нормальной и комбинированной кожи. Процедуры с его использованием можно проводить в течение всего года, наибольший эффект достигается при регулярном очищении 2 раза в месяц.

Майонез готовят следующим образом: свежий яичный желток тщательно растирают со взатыми в одинаковых пропорциях растительным маслом и сливками. Лучше всего готовить майонез в небольшом количестве, чтобы использовать его сразу.

Затем полученную массу наносят на лицо и через несколько минут смывают теплой водой. Если кожа сухая, лицо после умывания не вытирают, а дают коже подсохнуть, слегка похлопав по ней ладонями, после чего наносят крем. Жирную кожу после умывания аккуратно промокают бумажной или тканевой салфеткой, проблемные зоны с расширенными порами (нос, подбородок, лоб) протирают лосьоном, а затем наносят на все лицо крем.

Обладателям сухой и чувствительной кожи рекомендуется после очистки майонезом умываться свежим молоком. Оно смягчает и успокаивает кожу, однако при наличии каких-либо повреждений, гнойников и воспалений использовать молоко нежелательно.

В домашних условиях для очищения кожи можно использовать паровые ванночки. Данная процедура рекомендуется при жирной проблемной коже. Дело в том, что пар смягчает кожу, очищает ее от грязи и освобождает от жиро-

вых выделений, нередко приводящих к закупорке пор и появлению угрей.

Паровые ванночки оказывают благотворное воздействие как на внешний вид, так и на внутреннее состояние кожи. Она становится гладкой, чистой, воспалительные процессы приостанавливаются, активизируется дыхание и питание кожи.

Однако существует ряд ограничений для применения паровых ванночек.

Данный способ очистки кожи неприемлем для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ведь пар способствует расширению кровеносных сосудов, что может негативно отразиться на самочувствии человека. Не стоит также использовать паровые ванночки людям, страдающим бронхиальной астмой и хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей.

Обладателям сухой кожи к паровым ванночкам следует обращаться не чаще 1 раза в 2-3 месяца и только в том случае, когда коже действительно необходима интенсивная очистка. Для жирной кожи процедуру можно проводить 2-3 раза в месяц, а в возрасте старше 30 лет — не чаще 1 раза в месяц.

Однако не стоит забывать, что паровые ванночки противопоказаны тем, у кого кожа вялая, имеет расширенные поры или покрыта угревой сыпью.

Продолжительность процедуры зависит от типа кожи и ее возрастных особенностей: на-

Обычно паровые ванночки делают в теплое время года. При понижении температуры воздуха на улице до 15° С данную процедуру заменяют другими аналогичными способами очистки кожи.

пример, при сухой и увядающей коже лицо держат над паром не более 5 минут, при нормальной — около 10 минут, а при жирной, пористой, сильно загрязненной — 15 минут (это максимальное время для паровой ванночки).

Освежение

После умывания и очистки кожа нуждается в освежении. Для этого используют такое косметическое средство, как тоник. С его помощью с кожи удаляют остатки очищающего крема или средства, приготовленного в домашних условиях. Тоник очищает и стягивает расширенные поры, восстанавливает уровень влажности и кислотно-щелочной баланс кожи.

Тоник можно легко приготовить дома, используя различные фрукты, овощи и травы. Как правило, в состав большинства освежающих средств входит спирт, но можно сделать тоник и без спирта (с водой).

Увлажнение

После очистки и тонизирования кожа нуждается в увлажнении. С этой целью используют специальные увлажняющие кремы (так называ-

емые дневные), которые нередко применяют как основу для макияжа. Благодаря таким кремам и подобным им средствам на лице образуется пленка, предотвращающая потерю кожей естественной влаги. Кроме того, увлажняющие средства смягчают кожу.

В домашних условиях можно приготовить настои и отвары, обладающие увлажняющим действием.

1. Арбузный лосьон. Мякоть арбуза растирают и настаивают в прохладном месте в течение 2 часов. Затем отжимают сок, добавляют мед и соль (на 400 мл сока — 25 г меда и 10 г соли), настаивают состав 5-10 минут и процеживают. Добавляют 200 мл водки, все тщательно перемешивают и используют полученный лосьон для ежедневного протирания очищенной кожи. Наибольший эффект достигается, если оставлять лосьон на коже на 1-2 часа.

2. Виноградный лосьон. Ягоды винограда разминают и оставляют на 1-2 часа. Затем отжимают сок и соединяют его с медом и солью (на 200 мл сока — 25 г меда и 8 г соли). Состав процеживают, добавляют 100 мл воды и используют для ежедневного увлажнения очищенной кожи. Лосьон оставляют на коже на 2 часа, а затем смывают проточной водой.

3. Дынный лосьон. Мякоть дыни разминают ложкой и оставляют на 1-2 часа. Затем отжимают сок и соединяют его с медом и солью (на 400 мл сока - 50 г меда и 10 г соли). Полученный состав процеживают и добавляют

200 мл водки или воды. Лосьон ежедневно наносят на 2 часа на очищенное лицо, после чего смывают теплой водой.

В качестве увлажняющего средства для сухой кожи можно использовать состав, приго-

Для увлажнения сухой и чувствительной кожи можно использовать чистый сок, полученный из отжатой дынной мякоти. Это также хорошее смягчающее средство.

товленный на основе дынного сока: сок смешивают с молоком или минеральной водой в соотношении 1 : 1 и полученным лосьоном ежедневно протирают очищенное лицо.

4. *Березовый лосьон.* 400 мл березового сока соединяют с 25 г меда и 10 г соли в стеклянной емкости, все тщательно перемешивают и добавляют 200 мл водки. Полученным составом ежедневно протирают очищенную кожу лица. Для наибольшего эффекта лосьон наносят на кожу на 2 часа, а затем смывают теплой водой.

Питание

Питание так же необходимо коже, как и все прочие процедуры. Наибольшее значение оно имеет для стареющей, увядающей кожи.

Питательный (ночной) крем благотворно влияет на кожу: он способствуют лучшему усвоению ею необходимых для нормального функционирования веществ.

Такой же эффект оказывают питательные маски. Кроме того, они насыщают кожу вита-

минами, разглаживают ее, смягчают и повышают упругость тканей.

Как правило, питательные средства наносят на хорошо очищенную кожу за 1 час до сна. Если питательные маски делают днем, не рекомендуется выходить на улицу раньше, чем через 30 минут после процедуры.

Глава 3 Маски для лица

Одним из самых простых и в то же время эффективных способов ухода за кожей лица являются маски. Они не теряют своей популярности на протяжении многих лет благодаря нескольким факторам. Во-первых, маски можно делать в домашних условиях, не затрачивая время и средства на поход к косметологу. Во-вторых, большинство масок состоит из доступных компонентов, а приготовить их несложно. И наконец, регулярное применение масок в любом возрасте благоприятно воздействует на кожу лица, сохраняя ее здоровье и красоту.

Существуют определенные правила использования масок, соблюдение которых обязательно для получения положительных результатов.

1. Маски следует накладывать только на хорошо очищенную кожу лица.

2. Готовить маски рекомендуется непосредственно перед их применением.

3. Маски следует наносить на лицо по основным массажным линиям, чтобы не растягивать кожу, а на шею — снизу вверх, по направлению от основания шеи к подбородку.

На коже маску можно держать не более 30 минут (оптимальное время — 15-20 минут).

4. Во время процедуры рекомендуется расслабиться, сохранять неподвижность мышц лица, избегать разговоров.

5. Снимать маски следует осторожно, не растирая и не травмируя кожу. Для этого можно использовать кипяченую воду или настои из трав. Если маска на коже подсохла, для снятия рекомендуется пользоваться влажным ватным тампоном.

6. После снятия маски на сухую и чувствительную кожу лица следует нанести питательный крем, нормальную и жирную ополоснуть отваром трав или протереть тоником.

7. Маски необходимо подбирать в соответствии с типом кожи и ее состоянием.

8. Для достижения положительного результата маски рекомендуется проводить курсами по 10-15 процедур.

По воздействию на кожу различают смягчающие, питательные, тонизирующие, вяжущие, отбеливающие и отшелушивающие маски. Отдельную группу составляют лечебные маски, основным предназначением которых является устранение различных недостатков кожи: угревой сыпи, повышенной сальности, дряблости, шелушения, покраснения и т. д.

Маски для жирной кожи

Маски для жирной кожи эффективно стягивают поры, способствуют нормализации деятельности сальных желез, питают и разглаживают кожу. В их состав входят такие натуральные компоненты, как яичный белок, овощные и фруктовые соки, кисломолочные продукты, отвары лекарственных трав и т. д. Частота применения масок для жирной кожи зависит от их предназначения. В большинстве случаев процедуры рекомендуется делать 1 раз в 2–3 дня.

Белковая маска

Белок 1 яйца взбивают с добавлением 3-4 капель лимонного сока. Наносят маску на кожу лица и шеи на 10-15 минут, затем смывают прохладной кипяченой водой.

Белково-овсяная маска

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку лимонного сока и 2 чайные ложки молотых овсяных хлопьев. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы и наносят смесь на кожу лица. Через 15 минут маску снимают с помощью ватного тампона, смоченного в теплой воде, затем ополаскивают лицо холодной водой.

Данная маска хорошо подходит для увядающей пористой кожи.

Белково-медовая маска

Белки 2 яиц смешивают с 2 столовыми ложками молотых овсяных хлопьев, 1,5 чайной ложки меда и 0,5 чайной ложки персикового или миндального масла. Массу наносят на кожу лица с помощью кисточки на 15-20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной.

Эта маска не только сужает поры, но и питает, увлажняет, очищает и разглаживает кожу.

Белково-яблочная маска

Клубнику часто используют для приготовления масок. В ней содержатся витамины С, А и Е, микроэлементы, а также яблочная кислота. Эти вещества благоприятно воздействуют на кожу, питая и тонизируя ее.

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке.

Добавляют 1 взбитый яичный белок, хорошо перемешивают и наносят массу на кожу лица и шеи на 15 минут. По

истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Белково-клубничная маска

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2-3 размятые вилкой ягоды клубники, перемешивают и наносят маску на лицо тонким слоем. Как только смесь начнет подсыхать, наносят второй слой смеси, затем — третий. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из яичного белка и хурмы

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 столовую ложку мякоти хурмы и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу настоем мяты.

Маска из яичного белка и вишневого сока

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку вишневого сока и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и клюквенного сока

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой клюквенного сока. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой кипяченой водой.

Кефирно-творожная маска

1 столовую ложку творога растирают, добавляют 2 столовые ложки кефира, перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Кефирная маска

С помощью ватного тампона на кожу лица наносят небольшое количество кефира. Выдер-

живают 15 минут, затем смывают маску теплой водой. Вместо кефира можно использовать простоквашу или другие кисломолочные продукты.

Творожно-травяная маска

Целебные свойства лекарственных растений делают их незаменимыми ингредиентами косметических масок. В домашних условиях из них готовят отвары и настои, оказывающие тонизирующее и бактерицидное действие. Травы можно использовать как в свежем, так и в сухом виде.

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, тысячелистника, одуванчика и березовых почек, измельчают в ступке или кофемолке. 1 столовую ложку травяного сбора растирают с 1 столовой ложкой творога и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на лицо на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Творожно-медовая маска

2 столовые ложки творога растирают с 0,5 чайной ложки меда, затем добавляют 1 яйцо и тщательно взбивают массу. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу кубиком льда.

Маска тонизирует кожу и сужает поры.

Творожно-фруктовая маска

2 столовые ложки творога смешивают с 2 столовыми ложками любого свежесжатого фруктового сока и щепоткой соли. Затем наносят на

кожу лица тонким слоем, через 10 минут наносят второй слой. Через 5 минут маску смывают подсоленной прохладной водой.

Кефирно-дрожжевая маска

20 г дрожжей смешивают с 2-3 столовыми ложками кефира (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица с помощью кисточки. После высыхания смывают теплой водой.

Такая маска эффективно удаляет излишки кожного сала, подсушивает и питает кожу.

Маска из кефира и зеленого чая

5 столовых ложек зеленого чая измельчают в ступке или кофемолке, добавляют 3 столовые ложки кефира, хорошо перемешивают и наносят приготовленную кашицу на кожу лица. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Маска из кефира с зеленью петрушки и отрубями

0,5 пучка зелени петрушки измельчают, добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 столовую ложку отрубей и 3-4 капли лимонного сока. Смесь наносят на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска оказывает на жирную кожу успокаивающее воздействие, слегка отбеливает ее и сужает поры.

Маска из кислого молока с льняным маслом

2 столовые ложки кислого молока смешивают с 1 столовой ложкой толочка, 0,5 чайной ложки льняного масла, 0,5 чайной ложки соли и 3-4 каплями лимонного сока.

Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, творог) оказывают благотворное воздействие на жирную кожу. Регулярное применение масок, в состав которых входят перечисленные ингредиенты, позволяет сделать кожу лица более упругой, сузить поры, снизить активность сальных желез.

Наносят смесь на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают с помощью тампона. Кожу протирают тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком холодной воде.

Эта маска сужает поры и оказывает на жирную кожу укрепляющее воздействие.

Маска из дрожжей и хрена

10 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена, добавляют 1-2 столовые ложки молока и размешивают до однородного состояния. Массу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Дрожжевая витаминная маска

20 г дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой сока свежей или кислой капусты и ставят в теплое место. Как только дрожжи начнут бродить, добавляют в смесь 25 капель камфарного масла, 20 Капель масляного раствора витамина А и 20 капель масляного раствора витамина Е.

Очищенную кожу лица протирают капустным соком, наносят ровным слоем приготовленную маску и выдерживают 15-20 минут. Подсохшую массу снимают с помощью тампона, смоченного в теплой воде, затем снова протирают кожу капустным соком.

Дрожжевая маска с борной кислотой

15 г дрожжей смешивают с раствором борной кислоты (1 чайная ложка на 200 мл воды) так, чтобы смесь имела консистенцию густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Данную маску рекомендуется делать 2 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из травяного отвара с медом и овсяной мукой

Смешивают по 1 столовой ложке липового цвета, ромашки аптечной и цветков бузины. 1 столовую ложку травяного сбора заливают 200 мл кипятка, варят 10 минут на небольшом огне и процеживают.

Теплый отвар смешивают с 0,5 чайной ложки меда и, постоянно помешивая, добавляют овсяную муку (или измельченные в кофемолке овсяные хлопья), так чтобы получилась кашцеобразная масса. Маску наносят на кожу лица толстым слоем, через 15-20 минут смывают теплой водой.

Данная маска благотворно влияет на кровообращение, очищает кожу, сужает поры.

Маска из отвара полевого хвоща

1 столовую ложку измельченного полевого хвоща заливают 100 мл горячей воды, кипятят 5 минут, затем отвар процеживают и слегка остужают. Смачивают в отваре марлевую салфетку, кладут ее на лицо на 15-20 минут.

Такая маска хорошо регулирует деятельность сальных желез. Наибольшего эффекта можно достичь, если применять ее регулярно: 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Через 2-3 месяца курс можно повторить.

Маска из отвара листьев грецкого ореха

2 столовые ложки листьев грецкого ореха заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 15 минут, затем отвар процеживают и охлаждают до температуры 30-35° С. Марлевую салфетку смачивают в приготовленном отваре и наносят на лицо на 15-20 минут.

Маска из смеси трав № 1

Смешивают 2 столовые ложки сухой травы тысячелистника, по 1 столовой ложке высушенной травы шалфея и полевого хвоща. Смесь измельчают в ступке или кофемолке. Затем 2 столовые ложки полученного порошка заливают

100 мл воды, доводят до кипения, настаивают 10 минут и процеживают. Полученную кашицу из трав наносят на кожу лица и шеи на 10-15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из смеси трав № 2

Смешивают по 1 столовой ложке высушенной травы шалфея, лапчатки, мать-и-мачехи и полевого хвоща. Смесь измельчают в ступке или кофемолке. Затем 2 столовые ложки полученного порошка заливают 100 мл воды, доводят до кипения, настаивают 10 минут и процеживают. Полученную кашицу из трав наносят на кожу лица и шеи на 10-15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из смеси трав № 3

2 столовые ложки сухой травы шалфея, 1 столовую ложку плодов шиповника и 0,5 столовой ложки сухой мяты смешивают, измельчают в ступке или кофемолке. Травяную смесь кладут в термос, заливают 300 мл кипятка и настаивают в течение 30 минут. Затем настоем процеживают, теплую травяную кашицу наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают водой и ополаскивают лицо травяным настоем.

Шишки хмеля обыкновенного содержат дубильные вещества, эфирные масла, органические кислоты, витамины группы В, витамин С. Маски, в состав которых входит настой или отвар хмеля, хорошо подходят для жирной кожи. Они улучшают кровообращение, делают кожу эластичной, помогают нормализовать жировой обмен.

Данная маска хорошо сужает поры, смягчает и успокаивает кожу.

Маска из настоя хмеля

2 столовые ложки шишек хмеля заливают 500 мл кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. 3 столовые ложки настоя смешивают с 1 столовой ложкой сухого молока, добавляют немного овсяной муки (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яблока и картофельного крахмала

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, перемешивают и наносят кашицу на кожу. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Томатно-яичная маска

1 яйцо взбивают с 1-2 столовыми ложками томатного сока и наносят смесь на кожу лица и шеи. Через 10-15 минут смывают теплой водой.

Томатная маска

Небольшой помидор нарезают дольками и кладут их на кожу лица на 15-20 минут. За-

тем снимают их, лицо ополаскивают прохладной кипяченой водой. Такая маска не только сужает поры, но и улучшает цвет лица.

Морковная маска

Небольшую морковь моют, чистят, натирают на мелкой терке, смешивают с 1 взбитым яичным белком и 1 столовой ложкой муки. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из смородины

10-15 ягод красной смородины разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку картофельного крахмала, хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из белой глины с молоком

1 столовую ложку белой глины разводят молоком до консистенции густой сметаны. Наносят маску на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из картофеля с капустным рассолом

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, остужают и разминают вилкой. Добавляют 1-2 столовые ложки рассола от ква-

шеной капусты, хорошо перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска избавляет от жирного блеска, сужает поры, предотвращает появление комедонов.

Маска из цуккини

Молодой цуккини натирают на мелкой терке и наносят получившуюся массу на кожу лица. Выдерживают 15-20 минут, затем смывают маску прохладной водой.

Клюквенная маска

Белок 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой клюквенного сока и 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают прохладной водой.

Маска из белой глины с магниезией

1 столовую ложку белой глины смешивают с 2 чайными ложками магниезии, 2 чайными ложками талька, 1 чайной ложкой крахмала и 0,5 чайной ложки окиси цинка. Добавляют немного воды, перемешивают и наносят на кожу лица. Через 10-15 минут смывают маску прохладной водой.

Маска из белой глины с бурой

2 чайные ложки белой глины смешивают с 1 чайной ложкой толокна, 1 чайной ложкой магниезии и 0,5 чайной ложки буры. Добавляют немного воды, перемешивают и наносят маску на кожу лица на 10-15 минут. По истечении указанного времени снимают маску с помощью сухого ватного тампона.

Маски для сухой кожи

Маски для сухой кожи имеют смягчающее, увлажняющее, тонизирующее и питательное действие. В их состав входят яичный желток, мед, сметана, сливки, растительные масла, свежие овощи и фрукты, экстракты и отвары лекарственных трав. При сухой коже процедуры рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Молочно-травяная маска

2 чайные ложки шалфея и 2 чайные ложки липового цвета заливают 200 мл молока, до-

водят до кипения и настаивают 5-10 минут. Отвар процеживают, смачивают им кожу лица, затем тонким слоем накладывают травяную смесь, сверху накрывают лицо компрессной бумагой и махровым полотенцем. Выдерживают маску 15-20 ми-

Для приготовления масок часто используют различные растительные масла (подсолнечное, оливковое, ореховое и т. д.). Они оказывают смягчающий эффект, разглаживают и питают кожу лица и шеи, помогают замедлить процесс образования морщин.

нут, затем снимают сухим ватным тампоном и наносят на кожу питательный крем.

Данная маска хорошо снимает раздражение, смягчает и питает сухую кожу.

Масляная маска-компресс

2-3 столовые ложки нерафинированного растительного масла подогревают на водяной бане до температуры 30-35° С. Смачивают им марлевую салфетку с отверстиями для глаз и рта и накладывают ее на лицо. Сверху накрывают лицо пергаментной бумагой с такими же отверстиями, на нее кладут махровое полотенце. Выдерживают 20-25 минут, затем компресс снимают, остатки масла удаляют теплой водой.

Маска эффективна для сухой, склонной к раздражению кожи, питает и разглаживает ее.

Желтково-масляная маска

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавляют 1 чайную ложку экстракта ромашки и хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица, выдерживают 10-15 минут, затем смывают теплой кипяченой водой или несладким чаем.

Маска из яичного желтка и абрикосового масла

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой абрикосового масла и наносят приготовлен-

ную смесь на кожу массирующими движениями. Через 15-20 минут смывают теплой водой.

Эта процедура хорошо помогает при шелушащейся коже.

Желтково-медовая маска

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Желтково-сливочная маска

Желток 1 яйца растирают, добавляют 1 столовую ложку сливок и взбивают все до получения однородной массы. Маску наносят на кожу на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Желтково-сметанная маска

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой жидкого меда, добавляют 1 столовую ложку густой сметаны, все перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Яичный желток — один из наиболее популярных продуктов, используемых для приготовления масок в домашних условиях. Он содержит витамины А и D, поэтому является прекрасным средством, позволяющим сохранить молодость кожи.

Маска из яичного желтка и апельсинового сока

Желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой рафинированного растительного масла

и 1 чайной ложкой меда. Добавляют 2 столовые ложки свежавыжатого апельсинового сока, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и белокочанной капусты

Желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой пропущенной через мясорубку белокочанной капусты, добавляют 1 чайную ложку нерафинированного подсолнечного масла и перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из капустных листьев

3-4 капустных листа бланшируют в кипящей воде в течение 1-2 минут, слегка охлаждают и накладывают на смазанную оливковым маслом кожу лица и шеи на 20 минут. Затем листья снимают, кожу протирают тампоном, смоченным в отваре аптечной ромашки.

Маска из яичного желтка и сливочного масла

Желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой сливочного масла, добавляют 1 столовую ложку натертой на мелкой терке мякоти айвы или яблока и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешивают и наносят приготовленную

массу на кожу лица на 20-30 минут. По истечении указанного времени остатки снимают бумажной салфеткой, кожу протирают тоником.

Маска хорошо подходит для сухой дряблой кожи. Ее также можно применять для нормальной кожи при появлении первых морщин.

Маска из сливочного масла с ромашкой

2 столовые ложки цветков аптечной ромашки заливают 200 мл кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. 1 столовую ложку сливочного масла растирают с 1 чайной ложкой ромашкового настоя, наносят приготовленную смесь на кожу лица на 15-20 минут. Остатки маски удаляют бумажной салфеткой.

Аптечная ромашка используется в косметологии в виде отваров и настоев. Она делает кожу нежной, снимает красноту и раздражение, тонизирует и разглаживает морщины, улучшает цвет лица. Помимо этого, ромашка обладает антисептическим действием, поэтому ее можно применять для лечения угревой сыпи.

Медово-глицериновая маска

1 чайную ложку меда растирают с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой пшеничной муки.

Добавляют 3 чайные ложки холодной кипяченой воды, перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо смягчает и освежает сухую кожу.

Смягчающая медовая маска

50 г меда подогревают на водяной бане, добавляют 2-3 капли касторового масла, хорошо перемешивают и наносят приготовленную смесь на кожу лица на 15-20 минут. Смывают теплой кипяченой водой.

Такая маска устраняет шелушение, делает кожу более упругой.

Медово-чайная маска

1 столовую ложку крепкого чая смешивают с 2 чайными ложками меда, 2 столовыми ложками овсяных хлопьев и 1 столовой ложкой молока. Полученную смесь подогревают на водяной бане до 30-35° С, наносят толстым слоем на кожу лица и шеи. Накрывают пергаментной бумагой с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа, сверху кладут махровое полотенце. Через 15-20 минут смывают маску теплой водой.

Ланолиновая маска

20 г ланолина смешивают с 10 г персикового масла, подогревают на водяной бане, добавляют охлажденный раствор буры (0,5 г буры на 40 мл воды) и 2 г окиси цинка. Все тщательно растирают до получения однородной массы. Маску равномерно наносят на кожу лица, выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой во-

дой. После процедуры рекомендуется нанести на влажную кожу питательный крем.

Данная маска эффективно разглаживает сухую дряблую кожу, придает ей матовость, слегка отбеливает.

Майонезная маска

Особенностью данной маски является то, что ее компоненты смешиваются непосредственно на коже лица.

Вначале предварительно очищенную кожу протирают ватным тампоном, пропитанным оливковым или подсолнечным маслом. Затем наносят сверху тонким слоем яичный желток. Кончики пальцев смачивают в горячей воде и массирующими движениями растирают нанесенные на кожу масло и желток до образования густой массы, напоминающей майонез. Оставляют маску на 15-20 минут, затем снимают остатки бумажной салфеткой или сухим ватным тампоном.

Эта маска особенно полезна при сухой шелушащейся коже.

Маска из масла какао и парафина

10 г масла какао смешивают с 10 г персикового масла, добавляют 7 г парафина и 3 г спер-

Маски, содержащие парафин, применяют для повышения упругости кожи и разглаживания морщин. Для сухой кожи лучше всего использовать смесь парафина с растительными маслами или перед нанесением маски протереть очищенную кожу ватным тампоном, смоченным в лосьоне или масле.

мацета. Все подогревают на водяной бане при постоянном помешивании так, чтобы получилась однородная масса. Маску наносят с помощью кисточки на кожу лица и шеи, оставляют на 15-20 минут. По истечении указанного времени масса превращается в пленку, которая легко снимается с кожи.

Маска из овсяных хлопьев

2 столовые ложки овсяных хлопьев заливают 4 столовыми ложками горячего молока и оставляют на 10 минут, чтобы хлопья набухли. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Данная маска эффективно снимает шелушение, смягчает обветренную и огрубевшую кожу.

Маска из пшеничных зародышей

2 столовые ложки пшеничных зародышей смешивают с 1 столовой ложкой теплой воды, оставляют на 5-10 минут, затем добавляют 1 столовую ложку сливок и перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Картофельно-сметанная маска

Небольшой клубень картофеля варят до готовности, очищают, разминают вилкой и сме-

шивают с 1 столовой ложкой сметаны. Приготовленную кашу ровным слоем наносят на кожу лица и шеи. Через 15 минут маску смывают теплой водой.

Маска из фасоли

50 г вареной фасоли разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку оливкового масла и 1 чайную ложку лимонного сока. Маску наносят ровным слоем на кожу лица, выдерживают 20-30 минут, затем смывают теплой водой.

Молочно-медовая маска

1 столовую ложку меда смешивают с 1 чайной ложкой теплого молока до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, смывают теплой водой. Затем лицо ополаскивают холодной кипяченой водой.

Мед является продуктом, обладающим высокой биологической активностью. Он оказывает на кожу питательное, смягчающее, тонизирующее воздействие.

Медово-масляная маска

3 столовые ложки меда смешивают с 1 столовой ложкой растительного масла. Смесь наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо подходит для кожи губ, смягчает и питает ее.

Морковно-сметанная маска

1 столовую ложку густой сметаны смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока. Наносят маску на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Морковно-творожная маска

1 столовую ложку творога смешивают с 1 чайной ложкой свежесжатого морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны или сливок. Наносят массу на кожу лица и шеи. Через 15 минут смывают маску теплой водой.

Яблочно-творожная маска

2 столовые ложки творога растирают с 1 столовой ложкой сливок, 1 чайной ложкой свежесжатого яблочного сока и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную массу наносят на кожу лица массирующими движениями. Через 15-20 минут смывают маску водой комнатной температуры.

Огуречная маска

Небольшой огурец натирают на мелкой терке, добавляют 1 чайную ложку сливок и 3-4 капли лимонного сока. Наносят маску на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Если после нанесения маски появляется чувство стянутости кожи, рекомендуется нанести питательный крем.

Яблочная маска

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 чайную ложку сметаны или жирных сливок. Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яблока с оливковым маслом

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают на мелкой терке. Добавляют 1-2 чайные ложки оливкового масла, перемешивают. Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

В яблоках содержится витамин С, витамины группы В, каротин, а также минеральные соли и микроэлементы. Мякоть и сок яблок можно использовать для приготовления масок для кожи любого типа: они оказывают тонизирующее, смягчающее и увлажняющее действие.

Маска из тыквы

50-60 г мякоти тыквы нарезают мелкими кусочками, добавляют небольшое количество воды и тушат на слабом огне до готовности. Затем тыкву разминают вилкой, смешивают с 1 чайной ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица. Маску выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из томатного сока

1 столовую ложку свежесжатого томатного сока смешивают с 1 столовой ложкой кар-

тофельного крахмала и 0,5 чайной ложки оливкового масла. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

После этого рекомендуется ополоснуть лицо прохладной водой или протереть кубиком льда, приготовленного из отвара аптечной ромашки.

Маска из земляники, яичного желтка и меда

Желток 1 яйца растирают, смешивают с 2-3 размятыми ягодами земляники, добавляют 1 чайную меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Смесь наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой.

Маска из клубники со сливками

3-4 ягоды клубники разминают вилкой, смешивают с 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой. После завершения процедуры кожу лица протирают ватным тампоном, смоченным в минеральной воде.

Маска из свежей капусты

50 г белокочанной капусты натирают на мелкой терке и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15-20 минут маску смывают

теплой водой, затем ополаскивают лицо холодной водой.

Маска из капусты с овсяными хлопьями

50 г белокочанной капусты пропускают через мясорубку, смешивают с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайной ложкой нерафинированного растительного масла. Приготовленную массу наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска очищает кожу, смягчает ее, хорошо снимает раздражение.

Маска из творога и абрикосов

1 столовую ложку мякоти спелых абрикосов растирают с 1 столовой ложкой творога, добавляют 1 чайную ложку сливок и все перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Витаминная маска

1 пучок зеленого салата пропускают через мясорубку. Отжимают сок и смешивают его с 1 столовой ложкой оливкового масла, 1 столовой ложкой картофельного крахмала и 3-4 каплями сока черной или красной смородины. Приготовленную массу наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска не только смягчает сухую кожу, но и насыщает ее витаминами, улучшает цвет лица.

Банановая маска

Банан моют, очищают, разминают мякоть вилкой и наносят массу на кожу лица и шеи на 20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой и наносят на влажную кожу питательный крем.

Маска из молока и фиалки трехцветной

2 столовые ложки листьев фиалки заливают 100 мл горячего молока, настаивают в термосе в течение 30 минут и процеживают. Траву наносят ровным слоем на кожу лица, сверху кладут марлевую салфетку, смоченную в молоке. Выдерживают маску 20 минут.

Маска из молока и миндаля

1 столовую ложку миндаля обдают кипятком. Снимают кожицу и растирают орехи в ступке. Добавляют 1 столовую ложку молока, перемешивают и наносят массу на кожу лица. Через 20 минут маску смывают.

Маска из печеного лука

Луковицу средних размеров запекают в духовке, остужают, очищают и разминают вилкой.

Добавляют 1 столовую ложку овсяной муки, тщательно перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают с помощью влажного тампона.

Маска из овсяных хлопьев и оливкового масла

1 столовую ложку овсяных хлопьев смешивают с 1 столовой ложкой оливкового масла и наносят приготовленную массу на кожу лица на 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают маску прохладной водой.

Маска из редьки и растительного масла

2 столовые ложки натертой на мелкой терке редьки смешивают с 1 чайной ложкой растительного масла и 3-4 каплями лимонного сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из авокадо

50 г мякоти авокадо растирают до получения пюреобразной массы, добавляют 2 столовые ложки молока, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку масла из зародышей пшеницы. Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица и шеи на 20-25 минут. По истечении указанного времени смывают сначала теплой, затем холодной водой.

Маска из серой глины с медом и лимонным соком

1 столовую ложку серой глины смешивают с 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска хорошо увлажняет и тонизирует кожу.

Маски для нормальной кожи

Нормальная кожа нуждается в питании и увлажнении так же как и другие типы кожи. Этого легко достичь, регулярно делая маски из различных компонентов. На нормальную кожу благотворно влияют овощи, фрукты, молоко, творог и другие продукты. Для предупреждения появления морщин можно добавлять в маски мед, яичный желток, различные масла и прочие ингредиенты, оказывающие разглаживающее и подтягивающее действие. В зависимости от возраста маски для нормальной кожи лица рекомендуются делать 1 раз в 3-7 дней.

Творожно-клюквенная маска

1 столовую ложку творога смешивают с 1 столовой ложкой молока и 0,5 чайной ложки клюквенного сока. Растирают до получения однородной массы и наносят маску на кожу лица и шеи. Через 15-20 минут смывают теплой водой.

Маска из белой глины с томатным соком

1 столовую ложку белой глины смешивают с 1-2 столовыми ложками томатного сока (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Такая маска снимает раздражение и тонизирует кожу.

Маска из белой глины со сметаной и медом

0,5 лимона натирают на терке вместе с цедрой, добавляют 2 столовые ложки белой глины, 1 столовую ложку сметаны и 1 чайную ложку меда. Все хорошо перемешивают и наносят маску на кожу лица на 15-20 минут.

По истечении указанного времени смывают маску теплой водой, затем протирают кожу кубиком льда, приготовленным из отвара мяты.

На основе косметической глины можно приготовить маски для любого типа кожи. Глина обладает противовоспалительным и вяжущим действием, помогает выводить из кожи токсины, стимулирует процесс регенерации клеток.

Маска из белой глины с крахмалом и тальком

1 столовую ложку белой глины смешивают с 1,5 чайной ложки крахмала и 1,5 чайной ложки талька. Добавляют немного воды и перемешивают (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из картофеля с огуречным соком

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, остужают и разминают вилкой. Добавляют 1 столовую ложку молока и 1 столовую ложку огуречного сока, хорошо перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15-20 минут смывают маску теплой водой.

Горячая картофельная маска

Небольшой клубень картофеля очищают, отваривают, растирают с 1 столовой ложкой кефира и 0,5 чайной ложки льняного масла. Горячую массу наносят на кожу лица и шеи, накрывают махровым полотенцем и выдерживают 20 минут, затем смывают маску теплой водой.

Маска из сырого картофеля

Небольшой клубень картофеля, очищают, натирают на мелкой терке, добавляют 1 чайную ложку огуречного сока, перемешивают. Наносят маску на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данную маску можно использовать и для сухой кожи. В этом случае после процедуры рекомендуется нанести на лицо питательный крем.

Маска из яичных желтков

Желтки 2 яиц растирают с 3-4 каплями сока белой смородины и наносят приготовленную

массу на кожу лица тонким слоем. Когда маска подсохнет, смывают ее теплой водой и протирают кожу кубиком льда, приготовленным из отвара шалфея.

Маска из яичного желтка и грейпфрута

Желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой мякоти грейпфрута.

Очищенную кожу лица протирают тампоном, смоченным в грейпфрутовом соке и наносят маску. Выдерживают 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Как и другие цитрусовые, грейпфрут содержит большое количество витамина С, поэтому маски, приготовленные из его сока и мякоти, способствуют укреплению кожи, питают и тонизируют ее, сужают поры.

Маска из яичного желтка и арбузного сока

Желток 1 яйца растирают с 1-2 чайными ложками арбузного сока и наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут.

По истечении указанного времени смывают маску теплой водой и протирают кожу тампоном, смоченным в настое аптечной ромашки.

Маска из яичного желтка и малинового сока

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой малинового сока и 2-3 каплями оливкового масла. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из творога и морской соли

1 столовую ложку творога смешивают с 1 столовой ложкой сметаны или сливок и 1 чайной ложкой морской соли. Все растирают до получения однородной массы, наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из свеклы

Небольшую свеклу очищают, натирают на мелкой терке, добавляют 1 чайную ложку крахмала и наносят приготовленную смесь на кожу лица. Через 15-20 минут смывают маску прохладной водой.

Маска из свеклы со сметаной

2 столовые ложки натертой на мелкой терке свеклы смешивают с 1 столовой ложкой сметаны и желтком 1 яйца до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 20-25 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев с яблочным соком и медом

2 столовые ложки овсяных хлопьев измельчают в кофемолке и разводят свежесжатым яблочным соком так, чтобы масса имела консистенцию густой сметаны. Добавляют 1 чайную ложку жидкого меда, перемешивают и наносят

маску на кожу лица и шеи. Через 15-20 минут смывают теплой водой.

Маска из белокочанной капусты и молока

50 г белокочанной капусты измельчают, заливают 50 мл молока и варят 5 минут. Приготовленную массу остужают до комнатной температуры и наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут. Смывают теплой водой.

Эта маска подходит также для сухой и чувствительной кожи.

Молоко является прекрасным средством для смягчения и питания кожи лица. Его можно использовать для масок в сочетании с различными ингредиентами: овсяными хлопьями, мукой, медом, мякотью овощей и фруктов.

Крапивная маска

1 чайную ложку сухих листьев крапивы измельчают в ступке, добавляют 1 столовую ложку теплого молока и настаивают 10—15 минут. Затем смешивают с желтком 1 яйца и наносят ровным слоем на кожу лица. Через 15-20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из белокочанной капусты и яичного белка

1 столовую ложку пропущенной через мясорубку белокочанной капусты смешивают со взбитым белком, 1 чайной ложкой сливок и 1 чайной ложкой толочка.

Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из дыни

50 г мякоти спелой дыни разминают вилкой и наносят тонким слоем на кожу лица. Через 15-20 минут смывают маску теплой водой.

Мандариновая маска

Мандарин очищают от кожуры и пропускают через мясорубку. Полученную кашу смешивают с 1 столовой ложкой сметаны и наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Облепиховая маска

2 столовые ложки растертых плодов облепихи смешивают с желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой сметаны. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из лепестков роз

1 чайную ложку измельченных в кофемолке сухих розовых лепестков смешивают с 1 столовой ложкой сливок или сметаны. Маску наносят на кожу лица и шеи на 20-25 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из миндаля

1 столовую ложку очищенных миндальных орехов измельчают в ступке или кофемолке, до-

бавляют 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку яичного желтка. Все ингредиенты перемешивают до однородного состояния и наносят маску на кожу лица на 20-30 минут. По истечении указанного времени смывают теплой водой.

Маска из грецких орехов

1-2 очищенных грецких ореха измельчают в ступке, смешивают с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой сливок до получения однородной массы. Наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают маску теплой водой.

Ядра грецких орехов и ореховое масло помогают сохранить кожу молодой и здоровой. Они насыщают ее витаминами А, Е, Р, витаминами группы В. Маски, в состав которых входят орехи, рекомендуются для нормальной, сухой и увядающей кожи.

Маска из майонеза и чая

1 столовую ложку майонеза смешивают с 1 столовой ложкой крепкой чайной заварки и 1 чайной ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают с помощью ватного тампона, смоченного в чайной заварке.

Маски для любого типа кожи

Коже любого типа полезны питательные и увлажняющие маски. Хорошо, если в их состав будут входить свежие овощи и фрукты. Со-

держась в них витамины А, С, D и Е помогают сохранить молодость кожи, предотвратить появление морщин, придают тканям упругость.

Абрикосовая маска

Абрикосы (2-3 шт.) моют, удаляют косточки, разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку лимонного сока, хорошо перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Арбузная маска

100 г измельченной мякоти арбуза смешивают с 1 столовой ложкой сливок, 1 столовой ложкой толочка и 1 чайной ложкой меда. Приготовленную смесь наносят на кожу лица и выдерживают 15-20 минут. По истечении указанного времени маску смывают прохладной водой.

Персиковая маска

ДЛЯ любого типа кожи полезны витаминные маски, приготовленные из мякоти свежих фруктов. Для увлажнения хорошо использовать маски из персика, а персиковое масло эффективно разглаживает морщины, смягчает и питает кожу лица и шеи.

Спелый персик моют, удаляют косточку, снимают кожицу и растирают мякоть. Добавляют 1 столовую ложку отвара ромашки, перемешивают и наносят маску на кожу лица. Выдерживают 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из персика и яичного желтка

Спелый персик моют, косточку удаляют. Затем снимают кожицу и растирают мякоть. Добавляют желток 1 яйца, перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица. Через 15-20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из айвы и пшеничных зародышей

50 г мякоти айвы натирают на мелкой терке, добавляют 1 столовую ложку горячей кипяченой воды и 1 чайную ложку пшеничных зародышей. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Виноградная маска

Несколько ягод винограда разминают до кашеобразного состояния. Полученную массу наносят на лицо на 15-20 минут, а затем смывают теплой водой. Такая маска не только питает кожу, но и обладает тонизирующим действием.

Виноградная маска с добавлением небольшого количества лимонного сока питает и отбеливает кожу и стягивает расширенные поры.

Маска из винограда и толочка

Несколько ягод винограда очищают от кожицы и удаляют косточки. Мякоть разминают вилкой, добавляют 1 чайную ложку толочка и перемешивают. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Ягодно-овощная маска

Сок, полученный из ягод клубники и малины, смешивают со свежим томатным соком, добавляют муку и все тщательно перемешивают до получения кашицеобразной массы. Готовый состав наносят на кожу лица (за исключением области вокруг глаз) и через 20 минут смывают теплой водой.

Морковно-мучная маска

100 г рисовой муки смешивают со 100 г натертой на мелкой терке моркови, добавляют 20 мл лимонного и клюквенного сока, все тщательно перемешивают и наносят на лицо. Через 15-20 минут маску смывают теплой водой.

Маска из киви

Киви очищают от кожицы, разминают мякоть вилкой и наносят ровным слоем на кожу лица. Выдерживают маску 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска, благодаря высокому содержанию в киви витаминов, хорошо тонизирует кожу.

Маска из толокна и апельсинового сока

1 столовую ложку толокна (можно заменить пшеничной мукой или отрубями) смешивают с 2-3 столовыми ложками свежесжатого

апельсинового сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из яичного желтка и апельсиновой цедры

Желток 1 яйца смешивают с 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой высушенной и измельченной в кофемолке апельсиновой цедры. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и лимонного сока

Желток 1 яйца взбивают в пену, добавляют 1 чайную ложку лимонного сока и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Освежающая маска из цветков бузины

1-2 столовые ложки цветков бузины черной заливают небольшим количеством кипятка и размешивают (масса должна иметь кашицеобразную консистенцию). Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из цветков василька

1 столовую ложку цветков василька синего заливают 70 мл горячей воды, доводят до кипения.

ния. Настаивают 5-10 минут, добавляют 1 столовую ложку овсяной муки и 1 чайную ложку лимонного сока. Все тщательно перемешивают и наносят приготовленную массу на кожу лица. Маску выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Питательная маска из дрожжей и капустного сока

1 столовую ложку дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой сока белокочанной капусты и 1 чайной ложкой меда и оставляют бродить на 2 часа. Затем маску наносят на кожу лица, выдерживают 25-30 минут и смывают теплой водой. После процедуры протирают кожу тампоном, смоченным в капустном соке.

Тонизирующая маска из дрожжей и хрена

1 столовую ложку дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой тертого хрена и 1 столовой ложкой сливок. Маску наносят на кожу лица на 15—20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из творога и сока крыжовника

1 столовую ложку творога растирают с 1 чайной ложкой меда, добавляют 2 чайные ложки сока крыжовника и перемешивают до получения кашицы. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из малины и молока

2-3 столовые ложки ягод малины растирают в кашу, добавляют 1 столовую ложку молока и 2 столовые ложки овсяной муки. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из миндальных отрубей и яблочного сока

2 столовые ложки миндальных отрубей смешивают с 2 столовыми ложками свежесжатого яблочного сока. Наносят маску на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из овсяных хлопьев и клубничного сока

1 столовую ложку овсяных хлопьев заливают 4 столовыми ложками теплой кипяченой воды и оставляют на 30 минут. Когда хлопья набухнут, добавляют 1 чайную ложку клубничного сока и перемешивают. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев и хурмы

1 столовую ложку измельченных в кофемолке овсяных хлопьев растирают с 50 г мякоти спелой хурмы до получения однородной массы. Маску нано-

Мякоть и сок хурмы обладают вяжущим действием, поэтому приготовленные из них маски эффективно сужают поры и делают кожу лица более упругой.

сят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из свежего мяса

100 г нежирного мяса измельчают с помощью мясорубки, смешивают с 25 мл растительного масла, взбитым яичным белком и наносят на предварительно очищенное лицо. Через 1 час массу смывают теплой водой.

Маска «Зеленая»

Взятые в равных пропорциях ингредиенты: сосновую и еловую хвою, березовые почки и листья, листья крапивы и подорожника, цветки василька измельчают в порошок. 2 столовые ложки смеси заливают кипятком, тщательно перемешивают до получения однородной кашицеобразной массы и накладывают ее чуть теплой на лицо. Через 15-20 минут маску смывают теплой водой.

Маска из голубой глины и кефира

1 столовую ложку голубой глины смешивают с 1 столовой ложкой кефира и дают настояться в течение 1 часа. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска благотворно влияет на обменные процессы в коже и активизирует кровообращение.

Маска из голубой глины и сока грейпфрута

2 столовые ложки голубой глины смешивают с 2 столовыми ложками сока грейпфрута до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маски для увядающей кожи

С возрастом кожа лица требует более тщательного ухода. Несмотря на то что полностью предотвратить появление морщин и снижение тонуса тканей, к сожалению, нельзя, можно замедлить процесс старения, регулярно проводя косметические процедуры. Среди них важное место занимают маски, с помощью которых можно сделать увядающую кожу более упругой и гладкой, разгладить складки. Хорошо справляются с возрастными проблемами питательные и витаминные маски, содержащие мед, яичный желток, экстракты трав, косметическую глину и т. д.

Маска из желтка, меда и рябинового сока

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой нерафинированного подсолнечного масла, 1 чайной ложкой жидкого меда и 1 чайной ложкой рябинового сока. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

ДЛЯ увядающей кожи лица полезны маски из плодов рябины. Ягоды пропускают через мясорубку, наносят на кожу на 10 минут, затем смывают холодной кипяченой водой.

Эффект маски можно усилить, сделав предварительно паровую ванночку или компресс из отвара липового цвета (2 столовые ложки на 200 мл воды).

Маска из яичного желтка и кабачкового сока

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой кабачкового сока. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и тертой моркови

2 столовые ложки натертой на мелкой терке моркови смешивают с желтком 1 яйца, добавляют 1 столовую ложку кукурузного крахмала. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут.

По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из яичного желтка и редьки

Желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой натертой на терке редьки, 1 столовой ложкой сливок или сметаны и 1 чайной ложкой меда.

Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают с помощью тампона, смоченного в настое ромашки.

Маска из яичного желтка и ржаной муки

Желток 1 яйца растирают добела, добавляют 1 столовую ложку ржаной муки, предварительно смешанной с молоком. Все ингредиенты тщательно перемешивают (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой или некрепким чаем.

Маска из яичного желтка и миндальных отрубей

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой миндальных отрубей, добавляют 1-2 чайные ложки теплой кипяченой воды и перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Желтково-яблочная маска

Небольшое яблоко очищают от кожицы, удаляют семена и натирают мякоть на мелкой терке. Добавляют 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку растительного масла. Все перемешивают и наносят маску на кожу лица и шеи на 25-30 минут. Смывают теплой водой.

Маска из желтка и печеного яблока

Желток 1 яйца растирают с 1 столовой ложкой пюре из печеного яблока, добавляют 1 чай-

ную ложку сливок и перемешивают. Наносят маску на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Витаминная маска из яичного желтка

Масло из зародышей пшеницы обладает антиоксидантными свойствами, способствует регенерации клеток и поддержанию водного баланса. Благодаря этому маски, в состав которых оно входит, препятствуют увяданию кожи и эффективно устраняют уже появившиеся морщины.

Желток 1 яйца растирают с 2 чайными ложками масла из зародышей пшеницы и 1 чайной ложкой меда. Добавляют по 1 столовой ложке натертой мякоти яблока и огурца, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Желатиновая маска для разглаживания морщин

10 г желатина растворяют в 2 столовых ложках холодной кипяченой воды, добавляют 40 г глицерина и хорошо перемешивают. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Медово-желатиновая маска

25 г желатина заливают 1 столовой ложкой холодной кипяченой воды и оставляют на 30 минут. Добавляют 60 г глицерина и 1 чайную ложку меда, перемешивают и подогревают на водяной бане до 30-35° С. Маску наносят на кожу с помощью кисточки или ватного тампона, вы-

держивают 20-25 минут. Подсохшую пленку осторожно снимают, протирают лицо тоником.

Маска из меда и молодой крапивы

2 столовые ложки растертых свежих листьев крапивы смешивают с 1 столовой ложкой меда. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из меда и листьев одуванчика

2 столовые ложки растертых молодых листьев одуванчика смешивают с 2 столовыми ложками меда. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного белка и квасцов

Белок 1 яйца, не взбивая, смешивают с 1 чайной ложкой лимонного сока и 0,5 чайной ложки квасцов. Приготовленную смесь наносят на кожу на 15-20 минут, затем смывают водой.

Данная маска хорошо подходит для дряблой пористой жирной кожи. Для достижения максимального эффекта рекомендуется провести курс из 20 процедур (1 раз в 3-4 дня).

Маска из яичного белка и кукурузной муки

Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2 столовые ложки кукурузной муки и хорошо

перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 20 минут. По истечении указанного срока высохшие остатки маски удаляют с помощью салфетки, затем умывают лицо сначала горячей, потом холодной водой.

Данная маска хорошо действует на жирную кожу, повышая ее упругость.

Маска из яичного желтка и сока алоэ

Листья алоэ древовидного подходят для приготовления масок для любого типа кожи. Ярко выраженными лечебными свойствами обладают зрелые листья (не моложе 2 лет), предварительно выдержанные в прохладном темном месте в течение 2 недель.

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой оливкового масла, добавляют 1 чайную ложку сока алоэ и перемешивают. Маску наносят на кожу лица и шеи на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из яичного желтка и хрена

Желток 1 яйца смешивают с 1 столовой ложкой натертого на мелкой терке хрена и 1 чайной ложкой сливок. Наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из манной каши с абрикосовым соком

2 столовые ложки манной каши смешивают с 2 столовыми ложками абрикосового сока или пюре из свежей мякоти абрикосов, добавляют желток 1 яйца, 0,5 чайной ложки меда и 0,5 чайной ложки соли. Все ингредиенты хорошо пе-

ремешивают и наносят смесь на кожу лица. Через 15-20 минут смывают маску теплой водой.

Дрожжевая маска для пористой кожи

20 г дрожжей смешивают с 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, добавляют 1 столовую ложку пшеничной муки и 0,5 чайной ложки сахара. Ставят смесь в теплое место на 30 минут, чтобы начался процесс брожения. Затем наносят маску на кожу лица на 20 минут, после чего смывают прохладной водой.

Маска из дрожжей и растительного масла для повышения упругости кожи

30 г дрожжей растирают с 1-1,5 столовой ложки растительного масла. Полученная масса должна иметь сметанообразную консистенцию. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Дрожжевая маска с соком алоэ

15-20 г дрожжей разводят теплой водой до консистенции сметаны средней густоты, добавляют 10 мл сока алоэ и все тщательно перемешивают.

Полученную массу наносят на лицо, а через 10-15 минут смывают теплой водой. После удаления маски кожу обрабатывают увлажняющим кремом или гелем.

В том случае, если маска получилась очень жидкой, используют марлевую салфетку с про-

Сок алоэ можно добавить в обычный дневной крем. Регулярное использование такого средства позволяет замедлить процессы старения, предотвратить возникновение морщин, освежить и тонизировать кожу лица и шеи.

резами для глаз, которую смачивают в приготовленном составе и накладывают на лицо.

Дрожжевая маска с соком алоэ обладает одновременно стягивающим и тонизирующим действием.

Молочно-мучная маска

25 г пшеничной муки разводят 75 мл молока так, чтобы получилась масса консистенции густой сметаны. Добавляют яичный желток и все тщательно перемешивают. Готовую маску наносят на кожу на 20 минут, а затем смывают теплой, слегка подкисленной лимонным соком водой (на 200 мл воды — 10 мл лимонного сока).

Такая маска хорошо питает кожу, нормализует ее водный баланс и разглаживает морщины.

Виноградно-молочная маска

100 мл свежесжатого виноградного сока смешивают со 100 мл молока. В приготовленной смеси смачивают вату и накладывают ее тонким слоем на лицо. Через 15-20 минут маску снимают, обсушивают кожу салфеткой и наносят питательный крем.

Маска из сметаны и сока петрушки.

Зелень петрушки пропускают через мясорубку и отжимают сок. 1 столовую ложку густой сметаны смешивают с 1 столовой ложкой сока петрушки и наносят на кожу лица на 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают прохладной водой и ополаскивают лицо отваром ромашки. Данная маска тонизирует и освежает вялую кожу, избавляет от пигментации.

Маска из сметаны и сока редьки

1 столовую ложку сметаны смешивают с 1 столовой ложкой сока редьки и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят тонким слоем на кожу, по мере подсыхания наносят еще 2-3 слоя. Выдерживают 20 минут, затем смывают теплой водой. Эта маска усиливает кровообращение, освежает вялую кожу.

Маска из молока и хурмы

50 г мякоти спелой хурмы растирают, добавляют 1 столовую ложку молока и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают остатки влажным тампоном и протирают лицо тоником.

Маска из грейпфрута

2 столовые ложки мякоти грейпфрута смешивают с 1 столовой ложкой кефира или про-

стокваши и 1 столовой ложкой рисовой муки. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска хорошо разглаживает морщины и подходит для любого типа кожи.

Маска из персика и лимонного сока

3 столовые ложки измельченной мякоти персика растирают с 1 чайной ложкой лимонного

Увядающую кожу можно сделать более упругой с помощью масок, содержащих сок лимона, апельсина или грейпфрута. Если кожа сухая, сок смешивают с яичным желтком, сливками или растительным маслом.

сока и 1 чайной ложкой оливкового масла. Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Такая маска делает кожу более упругой, смягчает и разглаживает ее.

Маска от морщин

1 чайную ложку любого жирного крема смешивают с 1 чайной ложкой майонеза и 1 чайной ложкой лимонного сока. Приготовленную смесь наносят на кожу лица, выдерживают 20 минут, затем снимают остатки с помощью ватного тампона. После процедуры протирают кожу тонирующим лосьоном.

Маска от морщин из овсяных хлопьев и трав

Берут по 1 столовой ложке овсяных хлопьев, цветков календулы и травы тысячелистника.

Пропускают смесь через мясорубку, добавляют 2-3 столовые ложки кипятка и перемешивают. Смесь комнатной температуры наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска от морщин из лимонного и морковного соков

Берут по 1 столовой ложке лимонного и морковного соков, добавляют 1 столовую ложку кефира или простокваши и 1 столовую ложку рисовой муки. Все компоненты перемешивают до получения однородной массы и наносят маску на кожу лица на 20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из льняного семени и ромашки

2 столовые ложки сухих цветков ромашки заливают 200 мл кипятка, настаивают 15-20 минут и процеживают. 1 столовую ложку льняного семени измельчают в ступке или кофемолке, разводят настоем ромашки до консистенции сметаны. Маску наносят на кожу, выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу слабым раствором борной кислоты.

Маска из льняного семени и сухого молока

1 столовую ложку льняного семени измельчают в кофемолке, добавляют 1 столовую лож-

Льняное семя рекомендуется включать в состав масок, предназначенных для сухой, тонкой, склонной к раздражению кожи. Полученное из семян масло — эффективное средство для предупреждения образования морщин.

ку сухого молока, 1 чайную ложку меда и разводят теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из миндаля и кислого молока

100 мл кислого молока смешивают с 2 столовыми ложками измельченных в кофемолке миндальных орехов. Маску наносят на кожу лица и шеи на 30-40 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из печеного яблока и меда

Яблоко запекают в духовке, снимают кожу и удаляют семена. Мякоть растирают с 1 чайной ложкой меда и 0,5 чайной ложки растительного масла. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев и буры

1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, добавляют 1 г буры и 2 столовые ложки молока. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы и наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, смывают холодной водой.

Данная маска обладает подтягивающим эффектом, делает кожу более свежей и упругой.

Маска из овсяной муки и глицерина

1 чайную ложку овсяной муки растирают с 1 чайной ложкой глицерина и 1 чайной ложкой меда. Добавляют небольшое количество холодной кипяченой воды и перемешивают (смесь должна иметь консистенцию густой сметаны). Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная процедура благотворно влияет на загрубевшую шелушащуюся кожу. Рекомендуемый курс лечения — 20 масок (1 раз в 2-3 дня).

Маска из овсяной муки и персикового сока

2 столовые ложки овсяной муки смешивают с 1 столовой ложкой персикового сока и 1 столовой ложкой молока до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 20-25 минут, затем смывают холодной водой.

Маска из голубой глины с молоком

2 столовые ложки голубой глины смешивают с 2 столовыми ложками молока до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 10—15 минут, затем смывают прохладной водой.

Подтягивающая маска из зеленой глины

2 столовые ложки зеленой глины смешивают с 2 столовыми ложками кефира и 1 чайной ложкой лимонного сока. Маску наносят на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из зеленой глины, меда и апельсинового сока

2 столовые ложки зеленой глины смешивают с 2 столовыми ложками апельсинового сока и 1 чайной ложкой жидкого меда. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Данная маска активизирует регенерацию клеток кожи, питает и смягчает ее.

Увлажняющая маска из розовой глины и сока алоэ

2 столовые ложки розовой глины смешивают с 1-2 столовыми ложками молока и 1 чайной ложкой сока алоэ до получения однородной массы, имеющей консистенцию густой сметаны.

Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Регенерирующая маска из белой глины

2 столовые ложки белой глины смешивают с 2 столовыми ложками молочной сыворотки, 1 чайной ложкой меда и 0,5 чайной ложки со-

ка алоэ. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой.

Питательная маска из белой глины

1 столовую ложку белой глины смешивают с 1 столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев и разводят небольшим количеством молока до консистенции густой сметаны. Добавляют 5 капель масляного раствора витамина Е и 5 капель масляного раствора витамина А, перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Витаминная маска на основе глицерина

1 столовую ложку глицерина смешивают с желтком 1 яйца и 1 чайной ложкой лимонного сока, добавляют 20 капель масляного раствора витамина А, 10 капель масляного раствора витамина Е и 5 капель масляного раствора витамина D. Маску наносят на кожу лица на 20-25 минут, затем смывают теплой водой.

Лечебные маски

Проблемы с кожей могут быть вызваны рядом причин: неправильным питанием, небрежным уходом, неблагоприятным воздействием окружающей среды, а также возрастными изменениями. Специалисты рекомендуют прово-

дить комплексное лечение кожи лица, включающее в себя различные процедуры. Некоторые из них следует делать только у косметолога, а другие вполне доступны в домашних условиях. К последним относятся маски, с помощью которых можно вполне успешно бороться с угрями, отеками, неправильной работой сальных желез и т. д. Однако следует знать, что положительный эффект наступает только при регулярном использовании масок в течение длительного времени. Обычно лечебный курс включает не менее 15-20 процедур.

Маска из картофеля, снимающая отечность кожи

Для приготовления масок картофель используют в сыром, печеном и вареном виде. Он не только хорошо увлажняет, тонизирует и смягчает кожу, но и обладает противовоспалительным действием, быстро снимает отечность и разглаживает морщины.

2 клубня картофеля очищают, натирают на мелкой терке, распределяют массу между двумя слоями марли и накладывают на лицо на 20-30 минут. По истечении указанного времени маску снимают, кожу лица протирают отваром аптечной ромашки.

Маска из чая, снимающая отечность кожи

2-3 столовые ложки спитого чая распределяют ровным слоем по поверхности марлевой салфетки, смоченной в заварке, и накладывают ее на лицо на 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из алоэ против угревой сыпи

Марлевую маску с отверстиями для глаз, носа и рта пропитывают соком алоэ и накладывают на лицо. Сверху накрывают махровым полотенцем и выдерживают 25-30 минут.

Для достижения положительного результата рекомендуется провести курс из 20 масок (1 раз в 2-3 дня).

Маска из бодяги с перекисью водорода

4 г порошка бодяги смешивают с небольшим количеством 3%-ного раствора перекиси водорода так, чтобы получилась густая кашица. Наносят ее на кожу лица с помощью губки или ватного тампона, выдерживают 5 минут, затем осторожными движениями втирают массу в кожу.

Оставляют маску еще на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска эффективно воздействует на угреватую жирную кожу: сужает поры, отшелушивает отмершие клетки, слегка отбеливает. Однако после процедуры может возникнуть раздражение кожи и болевые ощущения.

Горячая маска из бодяги

5 г порошка бодяги заливают небольшим количеством горячей воды и размешивают (масса должна иметь консистенцию густой сметаны). Приготовленную смесь наносят на кожу

лица в горячем виде, выдерживают 10-15 минут и смывают теплой водой.

В отличие от маски из бодяги с перекисью водорода, данная маска не вызывает болевых ощущений и больше подходит для чувствительной кожи.

Белково-камфарная маска для жирной кожи

Для усиления эффекта лечебных масок рекомендуется предварительно хорошо очистить кожу и сделать паровую ванночку с добавлением цветков ромашки или календулы. После процедуры можно протереть лицо подходящим лосьоном.

Белок 1 яйца взбивают с 3-4 каплями лимонного сока, добавляют 10-15 капель камфарного спирта и перемешивают. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой. Такая маска хорошо сужает поры и подсушивает кожу.

Дезинфицирующая маска

1 столовую ложку спиртовой настойки календулы смешивают с 400 мл воды, смачивают в приготовленной смеси вату и укладывают ее тонким слоем на кожу лица, рот и ноздри. Через 10-15 минут маску снимают. Ополаскивать кожу после процедуры не рекомендуется.

Рассасывающая парафиновая маска

50 г белого парафина разогревают на водяной бане до температуры 65-70° С и нано-

сят тонким слоем на кожу лица с помощью кисти. Через 10-15 минут подсохший парафин снимают и протирают кожу лосьоном.

Парафиновая маска эффективно очищает кожу, способствует рассасыванию инфильтратов, улучшает кровообращение, повышает упругость кожи. Однако следует знать, что парафиновые маски противопоказаны при расширенных сосудах и избыточном росте волос на лице.

Маска из можжевельника и березовых почек против угревой сыпи

Берут в равных количествах ягоды можжевельника, почки и измельченную кору березы. 1 столовую ложку смеси заливают 200 мл горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают и слегка остужают.

В приготовленном отваре смачивают марлевую маску. Затем накладывают ее на кожу лица и выдерживают 20 минут.

Маска из зверобоя

2 столовые ложки сухой травы зверобоя измельчают в ступке, заливают 2 столовыми ложками кипятка и остужают до комнатной температуры. Получившуюся кашицу наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Многие лекарственные растения содержат дубильные вещества, поэтому приготовленные из них настои и отвары хорошо сужают поры. Кроме того, маски из лекарственных трав дезинфицируют и успокаивают жирную кожу.

Данная маска благотворно влияет на жирную пористую кожу, помогает при угревой сыпи. Рекомендуется провести курс из 15-20 процедур (1 раз в 2 дня).

Маска для сужения пор из лекарственных трав

Берут по 1 чайной ложке липового цвета, цветков ромашки, розовых лепестков, мяты и укропа. Заливают смесь 200 мл кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. Травяную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают настоем.

Маска лечебная из смеси трав

Смешивают в равных количествах липовый цвет, траву тысячелистника, листья смородины, подорожника и земляники. 4 столовые ложки смеси измельчают в ступке, разводят горячей водой до консистенции густой сметаны и охлаждают до комнатной температуры. Наносят маску на кожу лица, выдерживают 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Травяная лечебная маска для сухой кожи

50 г измельченных листьев зверобоя, 50 г измельченной зелени ромашки, 50 г измельченных листьев и стеблей мать-и-мачехи и 50 г липового цвета соединяют в одной емкости, заливают смесь небольшим количеством кипятка,

чтобы получилась кашицеобразная масса, добавляют 10 мл растительного масла, все тщательно перемешивают и остужают. Маску наносят на лицо на 15-20 минут, а затем смывают теплой водой.

Подсушивающая маска для жирной кожи

3 столовые ложки белой глины смешивают с 1 столовой ложкой 70%-ного спирта. Добавляют несколько капель лимонного сока, перемешивают и наносят на кожу лица на 15 минут. По истечении указанного времени снимают маску с помощью сухого ватного тампона.

Подсушивающая маска из глины и талька

1 столовую ложку глины смешивают с 1 столовой ложкой талька и разводят кипяченой водой до получения сметанообразной массы. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем снимают с помощью сухого ватного тампона.

Подсушивающая маска из белой глины с глицерином

2 столовые ложки белой глины смешивают с 5 г глицерина, 5 г спирта и 1 столовой ложкой кипяченой воды. Приготовленную смесь наносят на кожу лица и оставляют до полного вы-

Подсушивающие маски используют для лечения жирной кожи. Их выдерживают на лице 15-20 минут, затем стирают с помощью сухого ватного тампона.

сыхания (на 15-20 минут). Затем маску снимают с помощью сухого ватного тампона.

Дезинфицирующая маска из зеленой глины с настоем ромашки

2 столовые ложки зеленой глины смешивают с 2 столовыми ложками настоя ромашки (1 столовая ложка на 200 мл кипятка). Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают теплой водой и протирают кожу тампоном, смоченным в настое ромашки.

Данная маска рекомендуется для кожи, склонной к появлению угревой сыпи.

Антибактериальная маска из белой глины

2 столовые ложки белой глины смешивают с 2 столовыми ложками настоя календулы (1 столовая ложка цветков на 200 мл воды). Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сухого молока

1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, смешивают с 1 столовой ложкой сухого молока и разводят теплым настоем аптечной ромашки (1 столовая ложка на 200 мл воды). Приготовленная смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смыва-

ют теплой водой и ополаскивают лицо настоем ромашки.

Эта маска хорошо снимает раздражение и подходит для чувствительной жирной или комбинированной кожи.

Тонизирующая маска из яблока и хрена

1 столовую ложку натертого на мелкой терке яблока смешивают с 1 столовой ложкой тертого хрена, наносят приготовленную маску на кожу лица и выдерживают 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают маску прохладной водой.

Маска из отвара корневища бадана толстолистного

1 столовую ложку измельченного сырья заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне 10 минут и процеживают. В теплом отваре смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15-20 минут. Регулярное применение данной маски оказывает благоприятное воздействие на жирную кожу.

Настой мяты (1 столовая ложка листьев на 200 мл кипятка) хорошо тонизирует любую кожу. Его можно разлить по формочкам, заморозить и использовать кубики льда для протирания лица утром и вечером.

Маска из листьев мяты перечной

1 столовую ложку сухих листьев мяты перечной заливают 300 мл кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. В приготовленном

настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15-20 минут.

Данная маска эффективно сужает поры и делает кожу более упругой. Рекомендованный курс лечения — 30-40 дней (процедуру следует проводить 1 раз в 3 дня).

Маска из настоя травы череды

1 столовую ложку травы череды трехраздельной заливают 300 мл кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. В приготовленном настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 20 минут.

Такая маска подходит для лечения жирной угреватой кожи. Курс лечения составляет 30 дней (по 1 процедуре 2 раза в неделю).

Маска из капустного сока для лечения розовых угрей

Белокочанную капусту пропускают через мясорубку, отжимают сок. Смачивают в нем вату и накладывают на лицо на 15-20 минут. Рекомендованный курс лечения — 30-40 дней (процедуру следует проводить 1 раз в 2 дня).

Маска из настоя малины для лечения розовых угрей

1 столовую ложку сухих ягод малины заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут

и процеживают. В приготовленном теплом настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15-20 минут. Лечебный курс состоит из 20 процедур (1 раз в день).

Маска из листьев малины против угревой сыпи (для сухой и нормальной кожи)

Горсть свежих листьев малины пропускают через мясорубку, смешивают с 1 столовой ложкой сливочного масла и наносят на кожу лица на 40 минут. По истечении указанного времени маску снимают с помощью сухого ватного тампона. Рекомендуют курс лечения — 20 процедур.

Свежий сок малины можно использовать для ухода за жирной кожей с расширенными порами. Процедуру рекомендуется проводить ежедневно перед умыванием.

Маска из сока листьев малины против угревой сыпи (для жирной кожи)

Свежие листья малины пропускают через мясорубку и отжимают сок. Белок 1 яйца взбивают в пену, добавляют 2 столовые ложки сока из листьев и перемешивают. Маску наносят на кожу на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из листьев лопуха для воспаленной кожи

3-4 листа лопуха бланшируют в кипящей воде в течение 2-3 минут, остужают и накладывают на лицо. Выдерживают 25-30 минут.

Маска из листьев мать-и-мачехи
для шелушащейся кожи

2 столовые ложки пропущенных через мясорубку свежих листьев мать-и-мачехи смешивают с 2 столовыми ложками молока и наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают маску ватным тампоном.

Огуречная маска против угревой сыпи

Свежий огурец натирают на терке вместе с кожурой. 2 столовые ложки кашицы заливают 200 мл кипятка, настаивают 4 часа и процеживают. В приготовленном настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15-20 минут. Рекомендуемый курс лечения — 20 процедур.

Маска из лечебной грязи

3 столовые ложки лечебной грязи смешивают с 1 столовой ложкой молочной сыворотки и 1 чайной ложкой меда, растирают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска регулирует деятельность сальных желез и сужает поры.

Маска из пивных дрожжей и настоя мяты

1 чайную ложку пивных дрожжей смешивают с 1 столовой ложкой настоя мяты переч-

ной (1 столовая ложка листьев на 200 мл кипятка), 1 столовой ложкой сливок и 1 чайной ложкой толочена. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Данную маску рекомендуется использовать для лечения воспаленной кожи.

Очищающие и отшелушивающие маски

Время от времени кожа лица нуждается в глубоком очищении. Для этого рекомендуется использовать отшелушивающие маски, с помощью которых легко удалить отмершие клетки кожи. После применения подобных масок кожа разглаживается, смягчается, становится более упругой. Улучшается ее кровоснабжение, разглаживаются неглубокие морщинки. Компоненты масок можно подобрать таким образом, чтобы отшелушивающий эффект сочетался с отбеливающим, увлажняющим, питательным, разглаживающим воздействием.

Частота процедур зависит от типа кожи. При жирной коже очищающие маски делают 1 раз в 7-10 дней, при нормальной — 1 раз в 10-14 дней. Если кожа сухая или чувствительная, применение масок-пилингов может вызвать раздражение, использовать их следует крайне осторожно.

Регулярное использование отшелушивающих масок способствует обновлению поверхностного слоя кожи, уменьшает пигментацию, позволяет избавиться от небольших дефектов.

Маска из творога и яичной скорлупы

Скорлупу 1 вареного яйца измельчают в кофемолке, смешивают с 2 столовыми ложками творога и 1 чайной ложкой сливок. Полученную массу наносят на кожу лица массирующими движениями, оставляют на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из меда и яичной скорлупы

1 столовую ложку измельченной в кофемолке яичной скорлупы смешивают с 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 чайной ложкой меда. Маску наносят на кожу лица и шеи массирующими движениями, оставляют на 15 минут и смывают прохладной водой.

Маска из меда и рисовой муки

1 чайную ложку риса измельчают в кофемолке, добавляют 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку лимонного сока. Все перемешивают до получения однородной массы, наносят на кожу лица массирующими движениями и выдерживают 15 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой.

Маска из меда и манной крупы

1 столовую ложку меда смешивают с 2 столовыми ложками манной крупы и 1 чайной ложкой лимонного сока. Маску наносят на ко-

жу лица и шеи легкими массирующими движениями, оставляют на 10-15 минут и смывают прохладной водой.

Маска из сливок и манной крупы

1 столовую ложку сливок смешивают с 1 столовой ложкой манной крупы и наносят на кожу лица массирующими движениями. Оставляют на 5-10 минут, затем удаляют остатки влажным тампоном и ополаскивают лицо прохладной водой.

Мягкая очищающая маска

2 столовые ложки меда подогревают на водяной бане до 30-35° С, добавляют 1 столовую ложку пшеничных отрубей и 1 столовую ложку лимонного сока. Все перемешивают до получения массы. Маску наносят на кожу лица с помощью кисточки, выдерживают 15 минут, затем смывают теплой водой.

В качестве основы для отшелушивающих масок можно использовать различные продукты: овсяные хлопья, отруби, молотую яичную скорлупу, соль (морскую или поваренную) и т. д.

Яичная очищающая маска

Желток 1 яйца растирают с 1 чайной ложкой смолотой в кофемолке яичной скорлупы и 1 чайной ложкой сливок. Полученную массу слегка подогревают на водяной бане и наносят на кожу лица. Через 20 минут смывают маску теплой водой.

Маска из овсяных хлопьев и сока крапивы

Листья молодой крапивы пропускают через мясорубку и отжимают сок. 1 столовую ложку овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, добавляют 1 столовую ложку сока крапивы и 1 столовую ложку растительного масла. Все ингредиенты смешивают до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица легкими массирующими движениями, оставляют на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Эта маска не только удаляет ороговевшие частички, но и хорошо питает и тонизирует кожу.

Маска из овсяных хлопьев и соды

3 столовые ложки овсяных хлопьев измельчают в кофемолке, смешивают с 1 чайной ложкой пищевой соды и добавляют немного теплой воды так, чтобы получившаяся масса имела консистенцию густой сметаны. Наносят смесь на лицо и массируют в течение 5 минут осторожными движениями, стараясь не растягивать кожу. Затем смывают маску теплой водой и протирают кожу кубиком льда, приготовленным из отвара ромашки.

Маска-пилинг из овсяных хлопьев и клубники

2-3 ягоды клубники разминают вилкой, добавляют 1 столовую ложку измельченных в кофемолке овсяных хлопьев и 1 чайную ложку

оливкового масла. Все хорошо перемешивают и наносят маску на кожу лица. Выдерживают 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска-пилинг из овсяных хлопьев и моркови

Морковь моют, натирают на мелкой терке, смешивают с 1 столовой ложкой измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Приготовленную массу наносят на кожу лица массирующими движениями, выдерживают 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Очищающая маска из миндальных отрубей

2 столовые ложки миндальных отрубей смешивают с 1-2 столовыми ложками молока и наносят смесь на кожу лица массирующими движениями. Оставляют на 10 минут, затем смывают теплой водой.

Миндальные отруби хорошо очищают жирную кожу. 1 столовую ложку отрубей смешивают с небольшим количеством 5%-ной перекиси водорода и легкими массирующими движениями наносят на кожу лица.

Очищающая маска из зеленого горошка

2 столовые ложки зеленого горошка растирают до кашицеобразного состояния, добавляют 2 столовые ложки пахты и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 20 минут, затем смывают прохладной водой.

Такая маска хорошо очищает жирную кожу, делает ее более гладкой и бархатистой.

Отбеливающие маски

Отбеливающие маски — недорогое и эффективное средство для удаления веснушек и пигментных пятен. С их помощью можно осветлить излишне загоревшую кожу, а также сделать ее более свежей и упругой. Для достижения положительного эффекта рекомендуется провести курс из 15-20 процедур.

Маска из яичного белка с соком калины

Белок 1 яйца взбивают с 1 столовой ложкой сока калины. Маску наносят на кожу лица на 25-30 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из сметаны с соком калины

1 столовую ложку сметаны смешивают с 1 столовой ложкой сока калины, наносят приготовленную массу на кожу лица и выдерживают 15-20 минут. По истечении указанного времени маску смывают теплой водой и наносят на кожу питательный крем.

Маска из меда с плодами калины

1 столовую ложку ягод калины разминают вилкой, добавляют 1 чайную ложку жидкого меда и перемешивают. Маску наносят на кожу лица на 25-30 минут, затем смывают прохладной водой с добавлением лимонного сока.

Маска из картофельного крахмала

2 столовые ложки картофельного крахмала смешивают с 2 столовыми ложками 5%-ной перекиси водорода. Приготовленную кашицу наносят на кожу лица, выдерживают 20-25 минут и смывают теплой водой. После процедуры протирают кожу лица тампоном, смоченным в подкисленной лимонным соком минеральной воде.

Маска из мякоти лимона

2 столовые ложки мякоти лимона смешивают с 1 чайной ложкой рисовой или пшеничной муки до получения однородной массы. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут. Затем смывают теплой водой.

Отбеливающая маска для сухой кожи

1 столовую ложку лимонного сока смешивают с 1 столовой ложкой 5%-ной перекиси водорода и 1 столовой ложкой сливок. Полученную смесь наносят на кожу лица с помощью ватного тампона. Через 30 минут смывают маску теплой водой.

Маска из буры

1 столовую ложку буры разводят теплой кипяченой водой до получения густой кашицы. Маску наносят на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Огуречная маска для жирной кожи

Небольшой огурец натирают на терке и отжимают сок. Смешивают его с равным количеством водки, настаивают в течение суток. Марлевую салфетку с отверстиями для глаз, рта и ноздрей смачивают в настое, накладывают на лицо и выдерживают 15-20 минут.

Луковая маска для жирной кожи

Небольшую луковицу очищают, натирают на терке и отжимают сок. 2 столовые ложки лукового сока смешивают с 1 столовой ложкой 6%-ного уксуса, смачивают в приготовленной смеси марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15-20 минут.

Луковая маска для сухой и нормальной кожи

Хорошим отбеливающим средством является сок из ягод: малины, клубники, клюквы, красной смородины. Его наносят на лицо с помощью тампона, через 10-15 минут смывают прохладной водой.

Небольшую луковицу очищают, натирают на терке и отжимают сок. 2 столовые ложки лукового сока смешивают с 1 столовой ложкой меда. Маску наносят на кожу на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из перекиси водорода для сухой кожи

1 столовую ложку сметаны или сливок смешивают с 10 каплями 10%-ной перекиси водорода и 3-4 каплями лимонного сока. Маску на-

носят на кожу лица с помощью ватного тампона, выдерживают 10 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из перекиси водорода для жирной кожи

Белок 1 яйца смешивают с 10 каплями 10%-ного раствора перекиси водорода и наносят смесь на кожу лица с помощью ватного тампона. Через 10-15 минут смывают теплой водой.

Маска из перекиси водорода для нормальной кожи

30 г персикового масла смешивают с 5 мл 5%-ного раствора перекиси водорода, 5 г ланолина и 5 г окиси цинка. Приготовленную смесь наносят на кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из пивных дрожжей

5 г пивных дрожжей смешивают с 10 мл 3%-ной перекиси водорода и 5 мл нашатырного спирта. Наносят приготовленную смесь на кожу лица с помощью ватного тампона, выдерживают 10 минут и смывают теплой водой.

Маска из зеленого мыла и перекиси водорода

60 г зеленого мыла смешивают с белком 1 яйца, 1 чайной ложкой сахара и 100 мл 3%-ной перекиси водорода. Маску наносят на

кожу лица на 10-15 минут, затем смывают теплой водой.

Желатиновая отбеливающая маска

10 г желатина растворяют в 2 столовых ложках холодной воды, добавляют 25 г глицерина и 15 г окиси цинка. Все компоненты перемешивают и наносят маску на кожу лица на 15-20 минут. По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Горчичная маска

1 столовую ложку порошка горчицы разводят теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны и наносят приготовленную смесь на кожу лица. Как только возникнет легкое жжение, маску смывают прохладной водой.

Маска из простокваши и сока петрушки

2 столовые ложки простокваши смешивают с 1 столовой ложкой сока, приготовленного из зелени петрушки. Наносят маску ровным слоем на кожу лица, после высыхания смывают теплой водой.

Растительно-кефирная маска

Берут по 1 столовой ложке листьев шавеля, шпината и ягод рябины, пропускают через мя-

сорубку и смешивают с 1 столовой ложкой кефира. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой (при чувствительной коже в воду для умывания можно добавить молоко).

Отбеливающая маска из огуречной кожицы

50 г измельченной огуречной кожицы заливают 200 мл кипяченой воды, настаивают 6 часов и процеживают. В приготовленном настое смачивают вату и накладывают ее на лицо на 20-25 минут.

Маска из огуречного сока

2-3 свежих огурца натирают на мелкой терке, отжимают сок и смачивают в нем марлевую салфетку. Накладывают ее на лицо на 15-20 минут, затем ополаскивают кожу прохладной водой.

Маска из листьев одуванчика и творога для сухой и нормальной кожи

5-6 молодых листьев одуванчика пропускают через мясорубку и смешивают с 1 столовой ложкой нежирного творога.

Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем снимают с помощью тампона и протирают кожу кислым молоком или лимонным соком.

Маска из листьев одуванчика и яичного белка
для жирной кожи

5-6 молодых листьев одуванчика пропускают через мясорубку и смешивают со взбитым в пену яичным белком. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из зелени петрушки и меда

1 столовую ложку измельченной зелени петрушки смешивают с 1 столовой ложкой жидкого меда. Наносят смесь на кожу лица, выдерживают 30-40 минут, смывают холодной водой.

Данная маска эффективно отбеливает веснушки и пигментные пятна.

Маска из зелени петрушки, меда
и лимонного сока

2 столовые ложки измельченной зелени петрушки смешивают с 1 столовой ложкой меда и 1 столовой ложкой лимонного сока. Маску наносят на кожу лица на 15 минут, затем смывают прохладной водой.

Маска из зелени петрушки и укропа

Берут по 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, заливают 400 мл кипятка, настаивают 2 часа и процеживают.

В теплом настое смачивают марлевую салфетку и накладывают ее на лицо на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Данная маска не только отбеливает веснушки, но и освежает кожу, делает ее более упругой.

Маска из редьки

Небольшую редьку очищают от кожицы и натирают на мелкой терке. Приготовленную кашицу наносят на кожу, предварительно смазанную кремом или растительным маслом, выдерживают 15 минут, затем смывают теплой водой.

Маска из хрена и яичного белка

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешивают со взбитым яичным белком и наносят маску на кожу лица на 15-20 минут.

По истечении указанного времени смывают маску теплой водой.

Маска из хрена и сметаны

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешивают с 1 столовой ложкой сметаны и 1 чайной ложкой лимонного сока.

Наносят маску на кожу лица на 15-20 минут, затем удаляют остатки влажным тампоном и ополаскивают лицо прохладной водой.

Маска из хрена и кефира

1 столовую ложку натертого на мелкой терке хрена смешивают с 2 столовыми ложками кефира и 1 столовой ложкой толлокна. Маску наносят на кожу лица на 15-20 минут, затем смывают теплой водой.

Глава 4**Тоники для кожи
лица и шеи**

Тоники и лосьоны домашнего приготовления при регулярном применении оказывают на кожу не менее благоприятное воздействие, чем косметические средства, изготовленные промышленным способом.

Как и маски, тоники следует подбирать в зависимости от типа кожи и ее внешнего состояния.

Средства для кожи любого типа

Средства, относящиеся к данной группе, можно с одинаковым успехом использовать для ухода за кожей любого типа.

Для их приготовления подойдут лекарственные травы, овощи и фрукты, свежесжатые соки.

Тоник из корневища аира

1 чайную ложку измельченного корневища аира заливают 200 мл водки или разбавленного до 40% медицинского спирта, ставят в темное место на 7 дней, затем процеживают. Приготовленным тоником протирают кожу лица утром и вечером.

Тоник из айвы

Айву измельчают вместе с кожурой, заливают 200 мл водки, настаивают 14 дней и процеживают. Тоником протирают кожу лица и шеи перед нанесением крема.

Тоник из арбузного и персикового соков

100 мл арбузного и 100 мл персикового соков смешивают, полученным тоником протирают кожу лица после умывания.

Тоник из березового сока

100 мл березового сока смешивают с 20 мл спирта и полученным тоником ежедневно протирают лицо утром и вечером.

Тоник из зверобоя и ромашки

20 г травы зверобоя смешивают с 20 г травы ромашки и заливают 200 мл горячей воды (кипятка), настаивают в течение 15-20 минут,

процеживают и полученным тоником ежедневно протирают кожу после очищения.

Клубничный тоник

Из клубники выжимают сок и замораживают его в холодильнике. Кусочками замороженного сока протирают лицо, а через 20 минут смывают его и наносят на лицо питательный крем.

Земляничный тоник

75 г высушенных и измельченных листьев земляники заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и обрабатывают лицо ватным тампоном, смоченным в полученном тонике.

Огуречный тоник

Крупный огурец моют, натирают на мелкой терке, отжимают сок и замораживают его. Кубиками замороженного огуречного сока протирают лицо после очистки. Сок огурца оказывает на кожу не только тонизирующее действие, но и осветляет ее.

Розовый тоник

50 г измельченных лепестков розы заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение

30 минут. В охлажденный настой добавляют 20 г меда, 20 г лимонного сока, 100 мл 50%-ного спирта и все тщательно перемешивают. Приготовленный тоник переливают в бутылку из темного стекла и хранят в прохладном месте. Используют ежедневно после вечерней очистки кожи лица.

Для предупреждения появления морщин и складок следует обрабатывать кожу лица холодным солевым раствором (10г соли — на 200 мл кипяченой воды).

Тоник из цветков белой лилии

5 цветков белой лилии заливают 200 мл воды и ставят в темное место на 20 дней. Затем настоем процеживают и добавляют 400 мл кипяченой воды.

Средства для сухой кожи

Тоники для сухой кожи рекомендуется использовать для того, чтобы увлажнить ее, сделать более упругой и нежной, избавиться от раздражения и шелушения.

Тоник из корня алтея

2 столовые ложки измельченного корня алтея заливают 300 мл холодной кипяченой воды, настаивают 1 час, процеживают. Ватный тампон смачивают тоником и протирают кожу лица утром и вечером.

Регулярное применение данного средства помогает избавиться от шелушения и чувства стянутости кожи.

Лимонный тоник

ЕСЛИ кожа лица сухая, в приготовленные в домашних условиях тоники и лосьоны рекомендуется добавить смягчающие и увлажняющие компоненты (глицерин, яичный желток, сливки).

30 мл лимонного сока соединяют с 30 мл растительного масла, 1 яичным желтком, 150 мл водки, 50 г камфарного спирта и все тщательно перемешивают. Полученным тоником с помощью ватного тампона протирают лицо.

Тоник из мяты и розового настоя

50 г сухих листьев мяты заливают 500 мл воды, помещают на огонь и доводят до кипения. В остывший отвар добавляют 500 мл столового уксуса, 50 мл настоя лепестков розы, все тщательно перемешивают и протирают полученным тоником лицо после очищения. Хранят средство в темной стеклянной емкости в прохладном месте.

Тоник из одуванчика и глицерина

200 г высушенных стеблей, листьев и цветков одуванчика заливают 200 мл водки или одеколора и настаивают в темном месте в плотно закрытой посуде в течение 10 дней. Затем про-

цеживают, разбавляют наполовину кипяченой водой, добавляют 1 чайную ложку глицерина и перемешивают. Тоником ежедневно протирают кожу после очистки.

Тоник из листьев алоэ

Срезанные листья алоэ (100 г) заворачивают в бумагу и выдерживают в холодильнике 1-2 недели. Затем листья заливают 1 л холодной воды, ставят на огонь, доводят до кипения и варят 5 минут на небольшом огне. Отвар настаивают 2 часа, затем процеживают. Полученным тоником протирают кожу после умывания. Он особенно полезен для сухой увядающей кожи.

Тоник из персикового сока и молока

50 мл персикового сока смешивают с таким же количеством молока. Приготовленный тоник применяют 2 раза в день после умывания.

Средства для жирной кожи

Тоники для жирной кожи обладают стягивающим эффектом, регулируют деятельность сальных желез, предотвращают появление угревой сыпи. Предложенные средства рекомендуется использовать после очищения кожи, в этом случае эффективность их воздействия значительно повышается.

Тоник из крапивы

200 г измельченных листьев крапивы заливают 200 мл водки или одеколona и настаивают

Для ухода за жирной кожей лица хорошо использовать тоники, приготовленные на основе лекарственных трав. Их применение позволяет не только сузить поры и уменьшить выделение кожного сала, но и предотвращает появление угрей.

в темном месте в течение 10 дней. Затем настой процеживают, добавляют 50 мл кипяченой воды и все тщательно перемешивают. Тоник хранят в прохладном месте и используют ежедневно после очистки лица.

Тоник из мяты с яблочным уксусом

100 г листьев мяты, 100 мл яблочного уксуса и 100 мл кипяченой воды соединяют в одной посуде, ставят на огонь, доводят до кипения, а затем настаивают полученную смесь в течение 5 дней. После этого процеживают и используют для ежедневного протирания кожи после очищения.

Тоник из цветков калины

50 г цветков калины заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение 2 часов. Состав процеживают и используют для протирания кожи после очистки.

Тоник из березовой коры

2 столовые ложки измельченной березовой коры заливают 100 мл холодной кипяченой во-

ды, настаивают 8 часов и процеживают. Данное средство эффективно для жирной пористой кожи, склонной к появлению угревой сыпи.

Тоник из цветков василька

1 столовую ложку сухих цветков василька заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают.

Тоник используют для протирания лица 2 раза в день (утром и вечером).

Тоник из апельсина

Апельсин натирают на терке вместе с кожурой, заливают 200 мл водки, настаивают в темном месте в течении недели и процеживают. В настой добавляют 1 чайную ложку глицерина и перемешивают. Тоник используют для протирания кожи лица перед сном.

Тоник с апельсиновой цедрой

200 г цедры апельсина заливают 200 мл водки или одеколona, настаивают в темном месте в стеклянной емкости, плотно закупорив, в течение 10 дней, затем процеживают и разбавляют настой наполовину кипяченой водой. Тоник используют ежедневно после очистки кожи.

Жирную кожу после умывания можно освежить следующим настоем: 200 г свежих тертых огурцов залить 50 мл водки, настоять в течение 7 дней, процедить и использовать для протирания лица.

Уход за волосами**Тоник из крапивы и лимонного сока**

5 столовых ложек измельченных листьев молодой крапивы заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. В отвар добавляю 1 столовую ложку лимонного сока и перемешивают. Тоником протирают лицо 2-3 раза в день.

Тоник из отвара дубовой коры и сока грейпфрута

2 столовые ложки измельченной дубовой коры заливают 500 мл горячей воды, кипятят 5 минут, остужают и процеживают. 100 мл отвара смешивают с таким же количеством грейпфрутового сока и 1 столовой ложкой водки. Приготовленным тоником протирают кожу лица 2-3 раза в день.

Красивые волосы даны от природы не всем женщинам, однако каждая мечтает о том, чтобы волосы были густыми, блестящими и здоровыми.

Красота и здоровье волос зависят от многих факторов — наследственности, состояния организма, ухода, экологической обстановки. Внешний вид волос ухудшается от несбалансированного питания, частых стрессов, хронических заболеваний, неправильно подобранных средств для ухода.

Чтобы сохранить красоту и здоровый блеск волос, необходимо не только регулярно ухаживать за ними, но и следить за здоровьем, больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом, регулярно употреблять в пищу свежие овощи и фрукты. Кроме того, нужно внимательно изучить особенности каждого типа волос и подобрать средства, соответствующие данному типу. Выполнение комплекса этих требований позволит вернуть волосам силу и сохранить их здоровыми до глубокой старости.

Глава 1**Типы волос и уход за ними**

Волосы различаются прежде всего по своей структуре. Существуют два основных типа во-

лос — прямые и вьющиеся. Сечение прямых волос имеет круглую форму, а вьющихся — овальную. Прямые волосы более устойчивы к повреждениям и упруги, а вьющиеся более ломки и требуют тщательного ухода.

Волосы различаются по толщине и густоте, причем это во многом зависит от их природной окраски. Например, известно, что рыжие волосы толще темных, которые в свою очередь по толщине превосходят светлые. Самое большое количество волос наблюдается у светловолосых — 140-170 тыс., у темноволосых их количество составляет 90-120 тыс., а у рыжеволосых — 50-80 тыс.

Самая распространенная проблема, связанная со структурой волос — сочетание редких и тонких волос. Такие волосы обычно бывают мягкими и послушными, однако им не хватает пышности и упругости, они быстро теряют форму и из них практически невозможно создать красивую прическу.

Такие волосы нуждаются в особом уходе. Для их мытья рекомендуется использовать шампуни, содержащие протеины шелка и экстракты трав, которые придают волосам жесткость и укрепляют их. После мытья желательно использовать ополаскиватели, придающие объем.

Волосы различаются не только по структуре, но и по степени жирности или сухости. Это очень важный критерий, поэтому прежде всего необходимо тщательно изучить состояние во-

лос и определить их тип. Это можно сделать самостоятельно или с помощью специалистов.

Основным показателем типа волос является время, на протяжении которого они сохраняют нормальный внешний вид. Если волосы становятся тусклыми и загрязняются уже на следующий день после мытья, их относят к жирному типу; нормальные волосы остаются чистыми 3-7 дней, сухие — 7-10 дней.

После определения типа волос нужно подобрать соответствующие средства для ухода за ними, чтобы нейтрализовать воздействие неблагоприятных факторов и по возможности приблизить состояние волос жирного или сухого типа к нормальному. Следует помнить, что для достижения положительного результата ухаживать за волосами нужно регулярно.

Уход включает прежде всего такие процедуры, как мытье, ополаскивание, сушку и укладку, однако, помимо этого, нужно следить и за общим состоянием организма.

При уходе следует учитывать не только тип волос, но и другие факторы. Немаловажное значение для правильного ухода имеет возраст человека, так как, например, в пожилом возрасте необходимо более интенсивное питание волос, чем в молодости. Также нужно учитывать особенности профессиональной деятельности — людям, работающим физически, следует чаще мыть волосы, а тем, кто много времени проводит на улице, рекомендуется позаботиться о защите волос от неблагоприятных погодных условий.

Жирные волосы

Характерной особенностью таких волос является обильное выделение жировой смазки, от которой волосы слипаются в пряди, приобретают нездоровый жирный блеск и выглядят очень непривлекательно. Нередко из-за смазки возникает зуд кожи головы.

Основной целью ухода за жирными волосами является уменьшение их жирности и нормализация работы сальных желез. Прежде все-

Повышенная жирность волос чаще всего встречается у молодых людей в период гормональной перестройки организма. Кроме того, причинами усиленной работы сальных желез могут быть наследственная предрасположенность, нарушения работы органов пищеварения, неправильное питание и др.

го нужно выбрать средство для мытья, которое поможет уменьшить салоотделение. Для мытья можно использовать как специальные шампуни, так и различные лечебные составы на основе трав, предназначенные для ухода за жирными волосами.

Для мытья жирных волос рекомендуется использовать шампуни, содержащие антибактери-

альные добавки и экстракты трав, которые препятствуют излишнему салоотделению. Это средства с экстрактами фруктов, маслом грецкого ореха, экстрактами мяты перечной и хвоща полевого, солями Мертвого моря.

Вместо шампуня полезно использовать сухую горчицу, растворенную в теплой воде или отвар дубовой коры.

Мыть жирные волосы следует 2-3 раза в неделю, с такой же периодичностью нужно

ополаскивать их составами на основе растительных экстрактов для уменьшения жирности, а наносить маски рекомендуется не чаще 1 раза в неделю.

Особое внимание при жирных волосах следует обратить на питание. Необходимо исключить из рациона продукты, способствующие усиленной работе сальных желез: животные жиры, шоколад, сдобные изделия, копчености, кофе и консервы. Желательно увеличить потребление свежих фруктов и овощей и ввести в рацион каши, прежде всего овсяную, в которой содержатся вещества, помогающие снизить жирность волос и кожи. После мытья жирные волосы полезно протереть настойкой календулы.

Нормальные волосы

Нормальные волосы обладают упругостью, эластичностью, здоровым блеском, толщиной, одинаковой по всей длине, и умеренным салоотделением.

Нормальные волосы достаточно легко расчесывать и укладывать, они хорошо переносят термические и механические воздействия, устойчивы к повреждениям.

Для мытья нормальных волос следует использовать специальные шампуни и ополаскиватели, желательно мягкие, содержащие витаминные добавки. В профилактических целях полезно делать маски и компрессы.

Мыть нормальные волосы рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю, так как более частое мытье может быть причиной излишнего пересушивания волос или, наоборот, спровоцировать усиленное салоотделение.

Сухие и поврежденные волосы

Основными характеристиками сухих и поврежденных волос являются ломкость, отсутствие блеска, шероховатость, пониженное салоотделение. Нередко у сухих волос из-за недостатка жировой смазки расщепляются кончики — волосы секутся. Если волосы сухие, то и кожа головы, как правило, тоже сухая, что часто приводит к появлению перхоти. Причины сухости волос могут быть различными: использование неподходящих средств для ухода, неправильное или недостаточное питание, заболевания щитовидной железы или нервной системы. Причиной повреждения волос может стать неправильно сделанная химическая завивка или частое окрашивание химическими красителями.

Основными принципами ухода за сухими и поврежденными волосами должны стать питание и восстановление нормального жирового баланса, поэтому для мытья рекомендуется использовать специальные шампуни, предназначенные именно для данного типа волос, а для ополаскивания — различные растительные экстракты. Мыть голову желательно 1 раз в 7-9 дней.

Лучше всего подходят для мытья таких волос шампуни, содержащие лецитин, эфирные масла, экстракты шалфея, арники, хмеля, ромашки, крапивы, D-пантенол, масло авокадо или жожоба, ланолин, которые восстанавливают поврежденные чешуйки и придают волосам блеск и эластичность.

Для того чтобы добиться наибольшего эффекта в лечении сухих или поврежденных волос, следует внести в рацион определенные изменения.

Желательно увеличить потребление таких богатых витаминами и микроэлементами продуктов, как орехи, молоко, морковь, творог, рыба, сливочное масло, апельсины, яблоки, тыква, капуста, хурма.

Для мытья сухих волос вместо шампуня можно использовать хлебный мякиш, яичный желток или смесь из яичного желтка, меда и дрожжей, взятых в равных пропорциях. Эти средства позволяют мыть волосы достаточно часто, не пересушивая их.

Перед мытьем сухих или поврежденных волос очень полезно делать компрессы, которые оказывают оздоравливающее воздействие и уменьшают отрицательное влияние воды.

Посеченные кончики сухих волос следует регулярно подстригать, а также избегать частого использования химических окрашивающих средств.

Для восстановления сухих волос очень полезны различные компрессы и маски, содержащие растительные масла, которые следует наносить 2-3 раза в неделю.

Волосы, поврежденные в результате химической завивки, следует мыть шампунями, содержащими витамины группы В, а также F, А, Е, экстракты злаков, иланг-иланг, кератин и силикон.

Глава 2

Мытье головы

Мытье является первой и самой необходимой процедурой ухода за волосами любого типа. От него зависит не только внешний вид волос, но и их здоровье, а также состояние кожи головы. В последние годы появилось огромное количество самых разнообразных шампуней, среди которых можно выбрать подходящий для любого типа волос.

Для ухода за волосами важен не только шампунь, но и качество воды. Жесткая вода делает волосы тусклыми, оставляет на них несмы-

Смягчить жесткую воду можно различными способами. Можно добавить в нее нашатырный спирт или пищевую соду из расчета 1-2 чайные ложки на 10 л, или просто прокипятить 50-60 минут.

ваемый осадок, кроме того, моющие средства в жесткой воде действуют менее эффективно.

Вода для мытья не должна быть слишком горячей, так как она излишне сушит волосы. Не следует использовать и прохлад-

ную воду или воду комнатной температуры, так как в этом случае частички кожного сала и загрязнений останутся на волосах. Лучше всего

мыть голову теплой водой, температура которой чуть выше температуры тела.

Частота мытья волос зависит от их типа, а также от степени загрязненности. Часто можно услышать утверждение, что волосы нужно мыть так часто, как хочется, однако лучше всего мыть их только по мере загрязнения.

Существует несколько правил мытья волос, которые позволят сделать его наиболее эффективным:

— перед мытьем желательно расчесывать волосы частой расческой или массажной щеткой. Это позволит удалить часть загрязнений, и к тому же предотвратит запутывание волос при мытье;

— перед тем как нанести шампунь или другое моющее средство, волосы следует тщательно смочить. В этом случае шампунь распределится более равномерно;

— желательно дважды повторить процедуру мытья, особенно жирных и очень загрязненных волос, так как при однократном намыливании частички грязи и кожного сала не удаляются полностью, а только расщепляются;

— перед тем как нанести шампунь на волосы, его следует налить в ладонь и слегка вспенить. Это позволит равномерно намылить волосы и сократит расход шампуня;

— при мытье волосы и кожу головы следует слегка массировать, а не тереть с силой, так как мокрые волосы теряют эластичность и их можно легко повредить;

— шампунь следует оставлять на волосах не более 5 минут, так как большая продолжительность процедуры может повредить волосам;

— после мытья волосы нужно как следует прополоскать в проточной воде, чтобы удалить все загрязнения и сам шампунь. Если даже небольшое количество моющего средства останется на волосах, это может вызвать зуд кожи и появление перхоти.

При выборе шампуней первое, на что следует обратить внимание — это уровень pH (pH — это потенциальный водород, количество которого в моющем средстве определяет уровень его кислотности). Если показатель pH варьируется в пределах от 0 до 7, шампунь относится к кислым, а если значение его от 7 до 14 — к щелочным. Чем выше уровень pH, тем интенсивнее действие шампуня, поэтому средства с высоким показателем лучше всего подходят для жирных волос, а с низким — для сухих.

Для ухода за волосами непосредственно после мытья используются различные ополаскиватели. Многие фирмы выпускают шампуни типа два в одном, то есть уже смешанные с ополаскивателем.

Такие средства удобны тем, что после их применения не нужно дополнительно наносить на волосы бальзам, однако длительное использование таких шампуней не рекомендуется, так как силиконы, содержащиеся в них, со временем оседают на волосах, а это отрицательно отражается на их внешнем виде.

Бальзамы-ополаскиватели представляют собой кремообразные смеси, в состав которых входят увлажняющие и питательные вещества, витамины и экстракты растений. В зависимости от состава бальзам может предназначаться для сухих, нормальных или жирных волос. Это средство придает волосам блеск, улучшает их структуру, уменьшает ломкость.

Бальзам следует нанести на влажные волосы сразу после мытья, выдержать 2-3 минуты и тщательно смыть. Ни в коем случае нельзя оставлять его на волосах.

Вместо бальзама можно использовать ополаскиватели, приготовленные самостоятельно (это особенно подходит для жирных волос). Светлые волосы можно споласкивать отваром ромашки аптечной, приготовленным следующим образом: 2 столовые ложки ромашки залить 1 л кипящей воды, прокипятить 5 минут и процедить. Для ополаскивания темных волос подойдет такая смесь: 2 столовые ложки татарника и столько же хмеля залить 1 л кипящей воды, прокипятить 20 минут, процедить.

Для ополаскивания очень жирных волос рекомендуется настой подорожника, мать-и-мачехи, крапивы и зверобоя, взятых в равных частях, или обычный крепкий чай.

Для ослабленных химической завивкой или окраской волос рекомендуются специальные лечебные бальзамы, содержащие масло жожоба, пшеницы и т. д. Такие бальзамы не только выравнивают структуру волоса, способствуют его

укреплению и разглаживанию, но и создают на поверхности волоса тонкую защитную пленку, предохраняющую от действия вредных веществ.

Существуют особые бальзамы-ополаскиватели для окрашенных волос, отличающиеся сбалансированной кислотностью. Такие бальзамы следует использовать сразу же после окраски, так как в их состав входят лимонная кислота и увлажняющие вещества, стимулирующие проникновение частиц краски в волосы и снижающие вредное воздействие химических красителей.

Бальзамы-ополаскиватели с повышенной кислотностью используются для снятия мыльного осадка с волос и восстановления кислотного баланса. В их состав входят винная, уксусная, молочная и лимонная кислоты.

Для тонких ослабленных волос рекомендуются бальзамы, содержащие полимеры, коллагены, протеины шелка, пантенол и кератин. Следует помнить, что бальзамы с большим содержанием пантенола не рекомендуется использовать чаще 1 раза в месяц.

Окрашивающие бальзамы-ополаскиватели не только улучшают состояние волос, но придают им различные оттенки, оживляют естественный цвет волос. Такие средства гораздо полезнее, чем обычные краски для волос.

Слабые истонченные волосы можно ополаскивать бальзамом, содержащим соединения кальция, кератин, протеины, коллагены, которые обволакивают волос и проникают внутрь, питая его.

К особой разновидности бальзамов относятся бальзамы-кондиционеры, которые по консистенции гуще ополаскивателей. Кондиционеры применяются для нейтрализации статического электричества, придания волосам блеска и облегчения расчесывания. Кондиционеры не обладают лечебными свойствами, как обычные бальзамы, они лишь улучшают внешний вид волос.

Наносить кондиционер следует на вымытые влажные волосы на несколько минут, а затем смывать. Это средство не рекомендуется использовать слишком часто, так как часть его остается на волосах даже после прополаскивания, а это может отрицательно отразиться на их состоянии.

Помимо бальзамов, для улучшения структуры волос применяются специальные увлажняющие кремы, проникающие глубоко внутрь волоса и оказывающие более длительное воздействие, чем обычные бальзамы-ополаскиватели.

В состав кондиционеров входят различные соединения, оказывающие воздействие на те или иные свойства волос. Этиленовые и бутиленовые соединения позволяют волосам дольше удерживать влагу, ланолиновая кислота укрепляет волосы, ацетиловый и стеариновый спирты улучшают структуру поверхности волос и придают им блеск.

Глава 3

Сушка волос

После мытья волосы не рекомендуется сильно отжимать или вытирать, так как от этого они

могут стать ломкими или начать выпадать. Лучше всего обернуть их подогретым махровым полотенцем.

Волосы можно сушить на открытом воздухе, так как при этом они не повреждаются. Для улучшения доступа кислорода к коже головы в процессе сушки их нужно осторожно расчесывать редкой расческой.

Сушка феном — довольно вредная для волос процедура, однако разрушающее воздействие горячего воздуха можно уменьшить, если помнить о некоторых правилах. Фен во время сушки следует держать на расстоянии не ближе 30 см от волос, а струю воздуха нужно направлять от их корней к кончикам. Желательно использовать фен, подающий теплый или холодный воздух, так как горячий пересушивает волосы. Лучше всего использовать фен как можно реже, так как при частом применении волосы теряют блеск и становятся ломкими.

Глава 4

Расчесывание волос

От правильного расчесывания зависит не только состояние прически, но и здоровье волос, поэтому следует помнить о некоторых правилах этой процедуры.

Для расчесывания следует использовать только предметы из натуральных материалов —

дерева или слоновой кости. Пластмассовые расчески электризуют и запутывают волосы, а металлические могут повредить кожу головы.

Расчески лучше всего выбирать с закругленными на концах зубьями, так как заостренными можно поранить кожу головы или повредить корни волос.

Не следует расчесывать мокрые волосы, так как это ослабляет их, лучше всего проводить эту процедуру не ранее, чем через 15 минут после мытья.

Сухие волосы нужно расчесывать медленно и осторожно, так как резкие движения могут привести к образованию петелек и узелков. Длинные волосы следует расчесывать, начиная с кончиков и продвигаясь к корням. Сначала следует расчесать волосы на затылке, потом по бокам, и в заключение — на макушке.

Все инструменты для расчесывания должны содержаться в чистоте, после использования их необходимо промыть горячей водой. Не реже одного раза в неделю расчески и щетки следует промывать с мылом и ни в коем случае не давать пользоваться ими другим людям.

Глава 5

Питание волос

Волосы любого типа даже при правильном уходе нуждаются в регулярной подпитке раз-

личными масками и кремами. Все питательные средства, как правило, обладают сильным действием, поэтому их используют с учетом типа волос. Кроме того, учитывается общее состояние волос, и если есть какие-либо проблемы, то применяют различные лечебные препараты.

В зависимости от степени воздействия маски делятся на несколько видов. Так, например, сильнодействующие, оказывающие глубокое воздействие, используются нечасто — 2-3 раза в месяц.

Гораздо чаще применяются профилактические маски для поддержания волос в нормальном состоянии (их используют несколько раз в неделю).

Маски для всех типов волос

Уход за волосами любого типа направлен на обеспечение необходимого питания волосных луковиц, улучшение кровообращения, стимуляцию роста волос, укрепление их корней. Кроме этого, многие препараты предупреждают появление различных заболеваний кожи головы и волос (себорея, облысение), повреждение структуры волос и т. д.

Маски, подходящие для всех типов волос, не только интенсивно питают волосы, делают их сильными и блестящими, но и укрепляют их, ускоряют и стимулируют рост, ухаживают за кожей головы.

Маска из крапивы и лесной герани

Смешивают по 3 столовые ложки сухой травы крапивы и лесной герани. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Затем остужают при комнатной температуре и наносят травяную массу на влажные волосы и кожу головы. Смывают через 20-30 минут проточной водой.

Крапива двудомная — ценное лекарственное растение, широко используется в косметологии. В ней содержится большое количество витамина К, аскорбиновая кислота, минеральные соли, органические кислоты и другие вещества.

Маска из хмеля и татарника

Смешивают по 3 столовые ложки сухих шишек хмеля и травы татарника. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Затем остужают при комнатной температуре и наносят травяную массу на влажные волосы. Смывают через 20-30 минут проточной водой.

Маска рекомендуется для темных волос.

Маска травяная

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, шалфея, мать-и-мачехи, шишек хмеля, соцветий ромашки, листьев березы. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. В остывший отвар добавляют 1 взбитое куриное яйцо, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают.

ют. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 30-40 минут.

Маска масляно-травяная №1

Берут по 1 чайной ложке сухой травы крапивы, зверобоя, клевера, настурции, листьев березы, соцветий ромашки. Смешав, заливают 0,5 стакана репейного масла и настаивают в закрытой посуде в темном месте в течение 1-2 недель. Готовым процеженным и слегка подогретым настоем смазывают волосы по всей длине за 1-1,5 часа до мытья.

Маска масляно-травяная №2

Смешивают по 1 чайной ложке сухой травы крапивы, соцветий ромашки, анютиных глазок, листьев березы и 0,5 чайной ложки ланолина. Смесь заливают 0,5 стакана репейного масла и нагревают на водяной бане 30 минут. В остывший состав добавляют 1 чайную ложку лимонного сока, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-1,5 часа.

Маска масляно-травяная №3

Соединяют по 1 чайной ложке сухой травы окопника, соцветий ромашки и календулы.

Смесь заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. В остывший и процеженный отвар добавляют по 5-10 капель эфирных масел розмарина, лаванды, сандала и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-1,5 часа.

Маска из смеси масел

Смешивают 1 столовую ложку миндального масла, 20 капель эфирного масла чайного дерева, несколько капель масла жожоба. Смесь слегка подогревают и наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-1,5 часа. Процедуру проводят 1 раз в неделю.

Эфирные масла растений известны не только своим приятным ароматом, но и лечебными свойствами. Об их благотворном воздействии люди знали еще в древние времена. В Египте, например, эфирные масла входили в состав не только благовоний, но и мазей, кремов, других косметических препаратов.

Маска из смеси масел и витаминов

Берут по 1 столовой ложке касторового, репейного и персикового масел, витамин А, витамин Е, димексидина и перемешивают. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, распределяют во всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 3-4 часа. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска питательная из смеси масел

Соединяют по 1 столовой ложке касторового, оливкового и миндального масел, 1 чайную ложку шампуня и перемешивают. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, распределяют во всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-2 часа. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из эфирных масел

Смешивают по 2 столовые ложки репейного масла и яблочного уксуса, добавляют по 2 капли масел лаванды, шалфея, бергамота и 1 каплю масла тимьяна. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2-3 часа слегка подкисленной водой.

Маска из настойки календулы и репейного масла

1 чайную ложку настойки календулы, 2 столовые ложки репейного масла, 1 желток тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы за 15-20 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска яично-масляная

Смешивают 1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку свежесжатого

лимонного сока и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы за 10-15 минут до мытья головы. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска из меда, алоэ и касторового масла

1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку касторового масла, 1 чайную ложку сока алоэ тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы за 30-40 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска ромовая

Смешивают по 1 столовой ложке рома и касторового масла. Смесь втирают в корни волос за 1 час до мытья головы. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска банановая

Разминают 1 спелый банан, добавляют по 1 столовой ложке меда и персикового масла и тщательно перемешивают. Полученную смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20-30 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Банан является излюбленным лакомством многих людей. Кроме того, что этот фрукт очень вкусен, он еще и очень полезен. В мякоти банана содержатся: сахароза, витамины С, В₁, В₂, РР, Е, каротин, ферменты, микроэлементы (особенно много калия), имеются органические кислоты, клетчатка, эфирное масло, крахмал.

Маска желатиновая

Соединяют по 1 столовой ложке желатина и любого питательного шампуня, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы на 10-15 минут и смывают проточной водой. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска прекрасно разглаживает волосы, питает их и улучшает их структуру.

Маска желатиново-масляная

1 столовую ложку желатина растворяют в 0,5 стакана теплой воды. Добавляют 1 чайную ложку яблочного уксуса, по 2 капли эфирных масел розмарина, жасмина и шалфея. Смесь тщательно перемешивают, слегка подогревают и наносят на чистые волосы по всей длине. Смывают маску через 10-15 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1 раз в неделю.

Маска укрепляет волосы, делает их гладкими, блестящими и упругими.

Маска овсяная

Перемалывают 0,5 стакана овсяных хлопьев (можно использовать овсяную муку), добавляют 3 столовые ложки меда, 1 столовую ложку огуречного сока, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы и оставляют на 30-40 минут. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска шоколадная

Берут по 2 столовые ложки меда и какао-порошка, 1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на корни волос и оставляют на 40-50 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска медово-луковая

По 2 столовые ложки меда и лукового сока, 1 столовую ложку коньяка и 1 чайную ложку лимонного сока тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 50-60 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска сливочно-пшеничная

Смешивают 2 столовые ложки нежирных сливок, 1 чайную ложку масла из пророщенной пшеницы, 2 чайные ложки лимонного сока. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска чесночная

Несколько долек чеснока измельчают. Овощную кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и поло-

тенцем. Смывают маску через 10-15 минут. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос, укрепляет их, предотвращает выпадение.

Маска чесночно-лимонная

Соединяют по 2 столовые ложки лимонного и чесночного соков, 1 столовую ложку зеленой глины и тщательно перемешивают. Смесь распределяют во всей длине волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 30-40 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска толокняная

0,5 стакана толокна, 1 столовую ложку воды и лимонного сока тщательно перемешивают до образования пастообразной массы. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, распределяют во всей их длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30-40 минут до мытья волос. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска лимонная

Кожуру 2-3 лимонов перемалывают в кофемолке, добавляют 1 столовую ложку кефира,

1 желток и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, распределяя по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 30-40 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска с морскими водорослями

3 столовые ложки сушеных морских водорослей смешивают с небольшим количеством минеральной воды, 1 желтком и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут проточной водой.

Маска японская

Тщательно перемешивают по 2 столовые ложки сакэ, меда и лимонного сока. Смесь наносят на слегка влажные волосы по всей длине на 20-30 минут, затем смывают проточной водой.

Маска кефирно-дрожжевая

5 столовых ложек пивных дрожжей разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до получения пастообразной массы. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-1,5 часа проточной водой.

Маска свекольная

В корнеплодах свеклы содержатся витамины В₁, В₂, Р, РР, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота, минеральные соли, органические кислоты, сахара, красящие вещества, жиры. В народной медицине свеклу применяют при гипертонии, ожирении, цинге, а также для укрепления волос и лечения перхоти.

Свеклу среднего размера очищают и натирают на мелкой терке. Добавляют 1 столовую ложку кефира, 1 желток и тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-1,5 часа подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса на 1 л воды).

Маска свекольно-морковная

Небольшую свеклу и крупную сочную морковь очищают и натирают на мелкой терке. Получившуюся овощную кашу перемешивают и наносят на слегка влажные волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 40-50 минут слегка подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса или лимонного сока на 1 л воды).

Маска морковная

Крупную сочную морковь натирают на мелкой терке. В овощное пюре добавляют 1 желток, сок 0,5 лимона и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40-50 минут подкисленной водой.

Маска тыквенная

Мякоть тыквы натирают на мелкой терке. Овощную кашу наносят на слегка влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40-50 минут. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска придает волосам блеск и шелковистость.

Маска тыквенно-яичная

Из вареной тыквы готовят пюре. Добавляют 1 желток, 1 столовую ложку меда и тщательно перемешивают. Массу наносят на слегка влажные волосы и кожу головы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа подкисленной водой.

Маска из хны и витаминов

4 столовые ложки хны (можно бесцветной) заливают небольшим количеством горячей воды, перемешивают до пастообразного состояния и настаивают 15-20 минут. Добавляют 1 чайную ложку репейного масла, по 3-4 капли витаминов А и Е и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 3-4 часа. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска из хны и крапивы

4 столовые ложки хны (можно бесцветной) и 0,5 стакана сухой травы крапивы заливают не-

Хна содержит танины, полисахариды, смолистые и жировые вещества, органические кислоты, витамины С, К, эфирное масло, а также два пигмента: зеленый хлорофилл и желто-красный лавзон. Растение широко используется в качестве натурального красителя для волос, которым придает блеск и шелковистость.

большим количеством горячей воды и нагревают на водяной бане 15-20 минут. Смесь остужают при комнатной температуре, добавляют 1 желток, перемешивают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1,5-2 часа. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

После этой маски волосы становятся мягкими, блестящими, шелковистыми и послушными.

Маска персиково-яичная

1 желток, 1 столовую ложку персикового масла, 1 чайную ложку лимонного сока и 0,5 чайной ложки столового уксуса тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20-30 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска коньячно-витаминная

Смешивают по 1 столовой ложке коньяка, масла виноградных косточек, по несколько ка-

пель витаминов А и Е и 1 желток. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50-60 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из редьки

Редьку среднего размера натирают на мелкой терке. Кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1 час. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска прекрасно укрепляет волосы.

Маска лимонно-спиртовая

Смешивают 2 столовые ложки 40%-ного спирта с 1 чайной ложкой свежесжатого лимонного сока. Готовую смесь с помощью ватного тампона втирают в кожу волосистой части головы. Смывают через 30-40 минут. Процедуру повторяют через день в течение 2-3 недель. Маска стимулирует рост волос, придает им блеск и эластичность.

Маска для смягчения волос

90 мл кипяченой воды, 15 мл одеколona, 15 мл лимонного сока и 5 мл глицерина тщательно перемешивают. Состав наносят на во-

лосы по всей длине, массирующими движениями втирают в корни волос. Смывают через 2-3 минуты.

Маска для увеличения объема волос

Смешивают 0,5 стакана светлого пива, немного шампанского, 1 куриное яйцо. Смесь наносят на чистые влажные волосы на 15-20 минут. Смывают слегка подкисленной водой.

Маска глиняная

Применяют глину и в косметических целях. Это вещество очень богато минеральными солями и микроэлементами, обладает дезинфицирующими, очищающими и абсорбирующими свойствами, с помощью которых из организма выводятся патогенные вещества. Кроме этого глина активизирует кровообращение и процесс обмена в клетках кожи.

Смешивают по 1 столовой ложке голубой глины, сливочного масла, меда, горчицы, лимонного сока и 1 желток. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, распределяют во всей их длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-2 часа. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из голубой глины

2 столовые ложки голубой глины смешивают с небольшим количеством кефира до получения густой массы. Выдерживают массу в закрытой посуде 1-2 часа и наносят на волосы. Голову укрывают

полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из белой глины

2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством минеральной воды до консистенции сметаны. Маску наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска из белой глины с маслом чайного дерева

2 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют несколько капель масла чайного дерева, перемешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска укрепляет волосы, предупреждает появление перхоти.

Маска из белой глины с лимонным соком

2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 чайную ложку лимонного сока, перемешивают и наносят на волосы по всей длине. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20-30 минут.

Маска укрепляет волосы, делает их прочными и упругими, предупреждает их ломкость, выпадение, появление перхоти.

Маска из белой глины с яблочным уксусом

2 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 чайную ложку яблочного уксуса, перемешивают и наносят на волосы по всей длине. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20—30 минут.

Маска грязевая

Небольшое количество лечебной грязи перемешивают с минеральной водой до получения пастообразной массы. Состав наносят на влажные волосы по всей длине. Смывают через 20-30 минут.

Маска питательная

Смешивают по 1 чайной ложке майонеза, меда и касторового масла с 2 зубчиками чеснока, предварительно натертыми, и тщательно перемешивают. Смесь втирают в корни волос. Смывают через 20-30 минут. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска разглаживающая

Смешивают по 2 столовые ложки меда, лукового и лимонного соков, 1 желток и 0,5 стакана кефира. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотен-

цем. Смывают маску через 1,5-2 часа. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска витаминно-питательная

По 1 столовой ложке лимонного и морковного соков, сока алоэ, репейного масла, коньяка тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Для волос и кожи головы очень полезны маски из натуральных соков (лимона, яблок, вишни и др.). Входящие в их состав фруктовые кислоты известны своим сильным отшелушивающим эффектом, благотворным воздействием на сосуды и соединительные ткани, в результате чего кожа головы становится более упругой и эластичной.

Маски для нормальных волос

За волосами нормального типа ухаживать несложно — достаточно следить за их чистотой и периодически делать питательные и общеукрепляющие маски.

Маска из лесных ягод и редьки

Несколько свежих лесных ягод (земляники, малины, брусники и др.) разминают. В ягодное пюре добавляют 2 столовые ложки сока редьки, 1 куриное яйцо и тщательно перемешивают. Состав наносят на влажные волосы по всей длине,

голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут.

Маска яично-спиртовая

2 желтка, 0,5 стакана 40%-ного спирта, 0,25 стакана воды и 1 чайную ложку нашатырного спирта тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы за 5-10 минут до мытья головы. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска из меда и чайного гриба

3 столовые ложки меда смешивают с 0,5 стакана настоя чайного гриба. Смесь слегка подогревают и наносят на влажные волосы по всей длине. Смывают через 30-40 минут.

Маска хорошо укрепляет волосы.

Маска из меда, чайного гриба и ромашки

Смешивают по 3 столовые ложки меда, настоя чайного гриба, отвара ромашки. Смесь слегка подогревают и наносят на влажные волосы по всей длине. Смывают через 30-40 минут.

Маска укрепляет волосы, а также слегка осветляет их.

Маска из оливкового масла и лавра

Перемешивают 1 столовую ложку измельченной коры корня лавра и 4 столовые ложки

оливкового масла. Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 1-1,5 часа слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска сохраняет естественную красоту волос, делает их прочными и упругими.

Маска из розовой глины

2 столовые ложки розовой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Маску наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска обладает разглаживающим эффектом.

Маска из белой глины с оливковым маслом

2 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 столовую ложку оливкового масла, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска из белой глины с розовым маслом

2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют несколько капель розового масла, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска из белой глины со сметаной и медом

3 столовые ложки белой глины смешивают с небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют по 1 чайной ложке сметаны и меда, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска из белой глины с алоэ

2 столовые ложки белой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавляют 1 столовую ложку сока алоэ, размешивают и наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут.

Маска витаминная

Смешивают по 1 столовой ложке травы крапивы, цветков ромашки и липы. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Отвар настаивают при комнатной температуре и процеживают. Добавляют жидкие витамины А, В¹, В¹², Е, 4 ломтика ржаного хлеба и тщательно перемешивают. Наносят маску на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 1-1,5 часа маску смывают проточной водой.

Маска увлажняющая

Смешивают 2 желтка, 2 столовые ложки репейного масла, 3 столовые ложки настойки ар-

ники и тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 30-40 минут. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска питательная

Смешивают 2 желтка, 1 столовую ложку майонеза, 1 чайную ложку меда, 2 предварительно измельченных зубчика чеснока и тщательно перемешивают.

Маску наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 30-40 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маски и настои для сухих волос

Сухие волосы требуют осторожного обращения и использования щадящих косметических средств. Для укрепления волос этого типа широко применяют маски и составы на основе растительных и животных масел.

Маска миндальная

Небольшое количество миндального масла слегка подогревают и втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1-2 часа до мытья волос.

Маска касторовая

Смешивают 3 столовые ложки касторового масла и несколько капель лимонного сока, слегка подогревают. Массу втирают в кожу и волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1-2 часа до мытья волос.

Маска миндально-касторовая

Смешивают по 3 столовые ложки касторового и миндального масел, смесь слегка подогревают и массирующими движениями наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1-2 часа до мытья волос.

Маска персиково-касторовая

Смешивают 2 столовые ложки персикового масла, 1 столовую ложку касторового масла, 1 столовую ложку одеколona и 1 чайную ложку лимонного сока. Смесь тщательно перемешивают, слегка подогревают и массирующими движениями наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1-2 часа до мытья волос.

Маска из кукурузного масла

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, соцветий календулы и ромашки, за-

ливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Отвар настаивают 1 час при комнатной температуре, затем добавляют в него 5 столовых ложек кукурузного масла. Полученную смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1-2 часа до мытья волос.

Маска из репейного масла и арники

Смешивают по 1 столовой ложке репейного масла, настойки арники, 1 желток, 1 чайную ложку майонеза. Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 40-50 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска ромашковая

Горсть сухих соцветий ромашки заливают 0,5 стакана растительного масла и настаивают в плотно закрытом флаконе в течение недели. Готовую смесь подогревают и наносят на волосы, покрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смесь наносят за 1 час до мытья головы.

Маска ланолиновая

50 мл водного настоя ромашки и 125 г ланолина тщательно перемешивают, слегка подо-

гревают и наносят на волосы на 15-20 минут. Смывают теплой водой.

Маска из меда и касторового масла

Смешивают 3 столовые ложки касторового масла и 1 столовую ложку меда. Получившуюся массу слегка нагревают и наносят на волосы, накрывают голову полиэтиленовой пленкой и утепляют махровым полотенцем. Смывают через 40-50 минут.

Маска из меда и оливкового масла

По 3 столовые ложки меда, оливкового масла тщательно перемешивают. Получившуюся смесь слегка нагревают и наносят на волосы, накрывают голову полиэтиленовой пленкой и утепляют махровым полотенцем. Смывают через 40-50 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска медово-коньячная

Смешивают по 1 чайной ложке меда, коньяка, порошка хны и 1 желток. Массу тщательно растирают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 45 минут проточной водой.

Данная маска прекрасно питает волосы, а также придает им каштановый оттенок.

Маска из растительного масла, репчатого лука и меда

На терке натирают луковицу среднего размера. В получившуюся кашицу добавляют 1 столовую ложку растительного масла и 1 чайную ложку меда, после чего перемешивают до получения однородной массы.

Смесь наносят на волосы, голову оборачивают полиэтиленовой пленкой, а затем теплым платком. Смывают через 40 минут проточной водой.

Маска увлажняет и питает волосы.

Маска из оливкового масла, желтка, меда и коньяка

По 1 чайной ложке оливкового масла, меда, коньяка и 1 желток тщательно перемешивают.

Получившуюся массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2-3 часа теплой проточной водой. Маску используют перед мытьем головы.

Маска яично-масляная

Смешивают 1 желток и 1 столовую ложку репейного масла. Маску наносят на волосы, накрывают голову полиэтиленовой пленкой и утепляют махровым полотенцем. Смывают через 40-50 минут проточной водой.

Маска из яичного желтка и водки

Смешивают 1 яичный желток с 2 столовыми ложками теплой воды и 2 столовыми ложками водки. Смесь перемешивают и втирают в кожу головы на 2-5 минут, затем тщательно смывают теплой водой.

Маска яично-коньячная

1 желток смешивают с 2 столовыми ложками коньяка и наносят на волосы. Смывают через 20 минут. Маска придает волосам блеск, делает их более крепкими и эластичными.

Маска из простокваши

На влажные волосы наносят простоквашу или кислое молоко. Голову оборачивают сначала полиэтиленовой пленкой, затем полотенцем. Смывают маску через 20 минут.

Маска из тысячелистника

2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного заливают 1 стаканом горячей воды и кипятят на водяной бане 20-25 минут. Полученный отвар настаивают 1-2 часа при комнатной температуре и процеживают. Отвар смешивают с 1 желтком и наносят на кожу волосистой части головы на 15-20 минут. Затем волосы промывают теплой водой и ополаскивают травяным отваром.

Маска из сухих трав

Смешивают по 2 столовые ложки травы полевого хвоща, мяты перечной и коры дуба. Сухую смесь заливают 0,5 л горячей воды, настаивают в течение 30 минут и процеживают. Кашицу наносят на волосы и оставляют на 20-30 минут. Потом волосы промывают проточной водой и ополаскивают оставшимся отваром. Применяют 1-2 раза в неделю.

Маска из смеси растений и облепихового масла

Смешивают 3 столовые ложки свежих измельченных листьев и соцветий одуванчика, 1 столовую ложку листьев подорожника, 1 чайную ложку сока редьки и 1 чайную ложку сока лука. Смесь заливают 1 стаканом облепихового масла и нагревают на водяной бане 5-10 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 30 минут и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50-60 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение 1-2 месяцев.

Маска разглаживающая

Смешивают по 1 чайной ложке меда, коньяка, порошка хны, персикового масла и 1 желток. Массу тщательно растирают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 30-40 минут.

Маска восстанавливающая

По 2 столовые ложки касторового и оливкового масел, 1 чайную ложку шампуня для сухих волос и тщательно перемешивают. Смесь распределяют по всей длине волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой, а затем утепляют. Маску наносят за 1-2 часа до мытья волос.

Маски и настои для жирных волос

Жирные волосы требуют особого внимания. Все средства для ухода за ними должны содержать вещества, регулирующие деятельность сальных желез. Чаще всего в их состав входят спиртосодержащие вещества, обладающие подсушивающими и тонизирующими свойствами. Волосы такого типа полезно подпитывать масками, содержащими травяные экстракты, фруктовые кислоты и т. п.

Маска из крапивы, календулы и коры дуба

Смешивают по 2 столовые ложки травы крапивы и цветков календулы, 1 столовую ложку

В народной медицине используется высушенная кора дуба, богатая дубильными веществами. Отвары и настои из коры применяют для мытья и ополаскивания жирных волос, а также при выпадении волос и перхоти.

коры дуба и заливают 0,5 стакана горячей воды.

Массу нагревают на водяной бане 30 минут, затем остужают и наносят на волосы. Через 20-30 минут смывают проточной водой.

Маска из айвы

1 столовую ложку семян айвы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане до кипения. Отвар процеживают и слегка остужают. Теплую желеобразную маску втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 40-50 минут. Процедуру повторяют ежедневно в течение недели.

Маска липовая

8 столовых ложек липового цвета заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 2-3 минуты, остужают при комнатной температуре и процеживают. В отвар добавляют 1 столовую ложку лимонного сока, 0,25 стакана настойки эвкалипта и наносят на волосы.

Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из календулы и лопуха

Смешивают по 2 столовые ложки измельченных корней лопуха и соцветий календулы, заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15-20 минут. Остужают при комнатной температуре и наносят на волосы. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из календулы и мать-и-мачехи

Смешивают по 3 столовые ложки измельченных листьев мать-и-мачехи и соцветий календулы, заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 2-3 минуты. Остужают при комнатной температуре, добавляют по 1 столовой ложке лимонного сока и настойки эвкалипта. Смесь наносят на волосы на 30-40 минут. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из смеси трав и редьки

Небольшое количество свежей травы крапивы, мать-и-мачехи и зверобоя измельчают. Добавляют 2 столовые ложки сока редьки и перемешивают.

Смесь наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску смывают через 10-15 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из касторового масла и репчатого лука

Прокручивают через мясорубку 1 луковицу, полученную массу отжимают через марлю. Смешивают 2 столовые ложки лукового сока с таким же количеством касторового масла. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют платком. Смывают через 40 минут проточной водой.

Маска из касторового масла и петрушки

3 столовые ложки измельченной зелени петрушки заливают 1 столовой ложкой касторового масла. Добавляют 1 чайную ложку водки и перемешивают. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 20-30 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска яично-медовая

Смешивают 2 желтка и 2 столовые ложки меда. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-2 часа. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска из меда, алоэ и лимона

Смешивают по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и лимона, добавляют 1 желток и 1 зубчик чеснока, предварительно измельченный. Полученную массу наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой, махровым полотенцем или теплым платком. Смывают через 45 минут.

Маска спиртовая

Смешивают 50 г водки, 1 чайную ложку сока лимона, 10 г борного спирта. Полученный

раствор втирают в волосы ежедневно в течение недели.

Маска из кефира

Кефир втирают в кожу голову и выдерживают 15-20 минут. Затем смывают теплой проточной водой.

Маска молочно-солевая

Смешивают 1 стакан молока, 1 столовую ложку поваренной соли и тщательно перемешивают. Смесь наносят на влажные волосы массирующими движениями. Смывают через 10-15 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска дубово-мучная

Смешивают отвар дубовой коры, пшеничную муку и несколько капель лимонного сока до консистенции сметаны. Маску наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 20-30 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска из черного хлеба

Черный хлеб нарезают ломтиками, помещают в эмалированную посуду, заливают небольшим количеством горячей воды (но не крутым кипятком) и выдерживают сутки. Получившую-

ся массу наносят на чистые влажные волосы. Маску не смывают: после того как волосы высохнут, их расчесывают расческой с редкими зубьями.

Маска горчичная

3 столовые ложки сухой горчицы разводят в небольшом количестве теплой воды до получения пастообразной массы. Маску наносят на влажные волосы по всей длине на 5-10 минут. Смывают прохладной подкисленной водой или травяным настоем. Процедуру проводят 1 раз в неделю.

Маска вишневая

Несколько свежих вишен разминают и наносят на слегка влажные волосы за 50-60 минут до мытья головы. Повторяют 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из зеленой глины

2 столовые ложки зеленой глины разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Маску наносят на волосы по всей длине. Смывают через 15-20 минут. Маска обладает тонизирующими свойствами, предупреждает появление перхоти.

Зеленая глина очень богата минералами и макроэлементами. Маски на ее основе особенно полезны для жирных волос, так как регулируют функцию сальных желез, обладают тонизирующим действием, питают корни волос, придают мягкость, объем и блеск.

Укрепляющие маски и мази

При неправильном уходе, сезонных изменениях, болезнях и стрессах, ослаблении иммунитета состояние волос резко ухудшается. Они становятся тусклыми, ломкими, начинают выпадать. Чтобы вернуть им красоту и силу необходимо в первую очередь укрепить организм изнутри — правильно питаться, больше заниматься спортом и правильно ухаживать за волосами. Кроме этого, нужно регулярно делать общеукрепляющие маски и обертывания, для мытья и ополаскивания чаще использовать травяные отвары и настои. При правильном применении укрепляющие средства восстанавливают структуру и тонус волос, стимулируют их рост и уменьшают выпадение. В состав таких масок полезно вводить травяные и фруктовые экстракты, витамины, растительные масла, минеральные элементы.

Маска из крапивы

1 столовую ложку крапивы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане в течение 15-20 минут. Горячий отвар настаивают при комнатной температуре в течение 2 часов и процеживают. Травяную кашицу втирают в кожу волосистой части головы и оставляют на 20-30 минут. Затем ополаскивают волосы оставшимся отваром.

Маска предназначена для жирных волос.

Маска из крапивы и мать-и-мачехи

Смешивают по 3 столовые ложки сухой травы крапивы и мать-и-мачехи. Смесь заливают небольшим количеством горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут. Отвар остужают при комнатной температуре, а затем наносят на влажные волосы. Смывают через 20-30 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска из крапивы и лопуха

Смешивают по 2 столовые ложки травы крапивы и корней лопуха, заливают 0,5 стакана горячей воды и упаривают до половины объема на водяной бане. Затем настой остужают при комнатной температуре. Травяную кашицу втирают в корни волос и оставляют на 20-30 минут. Смывают оставшимся отваром, разбавленным 1 л воды.

Прекрасным средством для укрепления волос являются отвары, настои, настойки и мази, приготовленные на основе лопуха большого, или репейника. Их регулярное использование сохраняет волосы сильными и здоровыми, предотвращает их истончение и выпадение, уничтожает перхоть, излечивает жирную и сухую себорею головы.

Маска из почек тополя

2 столовые ложки почек тополя заливают 1 стаканом подогретого растительного масла и ставят в темное сухое место на 7 дней. Готовый настой процеживают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 15-20 минут.

Маска предназначена для сухих волос.

Маска из листьев плюща

5 столовых ложек мелко нарезанных листьев плюща заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 10 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 2 часа. Травяную кашицу втирают в кожу волосистой части головы и оставляют на 15-20 минут. После этого промывают волосы проточной водой и оставшимся отваром, разбавленным 1 л воды. Процедуру проводят ежедневно в течение месяца.

Маска из корня лопуха

4 столовые ложки измельченного корня лопуха заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 20-25 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 2 часа. Травяную массу втирают в кожу волосистой части головы 2-3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из корня алтея и чемерицы

3 столовые ложки нарезанного корня алтея заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают в течение 1 часа, затем процеживают. 2 столовые ложки измельченных корней чемерицы заливают 1 стаканом виноградного уксуса, упаривают на водяной бане до половины объема, затем процеживают. Отвары смешивают и втирают в корни волос 2 раза в день в течение месяца.

Маска из цветков липы

7 столовых ложек липового цвета заливают небольшим количеством горячей воды и настаивают на водяной бане 20 минут. Затем отвар остужают при комнатной температуре и наносят травяную массу на влажные волосы. Смывают через 40-50 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска из почек и цветков бузины

2 столовые ложки почек и цветков бузины заливают небольшим количеством горячей воды и настаивают на водяной бане 20 минут. Затем травяную массу остужают при комнатной температуре и втирают в корни волос. Смывают через 40-50 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение месяца.

Маска эффективна при облысении.

Маска из цветков василька

5 столовых ложек цветков василька заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают на водяной бане 20 минут. Затем отвар остужают при комнатной температуре и втирают в корни волос.

Смывают через 40-50 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение месяца. Маска эффективна при выпадении волос.

Водные и уксусные препараты на основе василька применяют для лечения диффузного выпадения волос и себореи.

Маска из аира

3 столовые ложки измельченного корневища аира заливают 0,5 л виноградного уксуса и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем остужают при комнатной температуре и втирают в корни волос массирующими движениями. Процедуру проводят ежедневно в течение 2-3 недель.

Маска облепиховая

5 столовых ложек плодов облепихи заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15-20 минут. Остужают при комнатной температуре и наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на волосы за 30 минут до мытья головы 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска ивовая

4 столовые ложки измельченной сухой коры белой ивы заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15-20 минут. Остужают при комнатной температуре и наносят травяную массу на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа.

Маска из лопуха и укропа

2 столовые ложки измельченных корней лопуха заливают 1 стаканом горячей воды и упаривают на водяной бане до половины объема.

Добавляют 2 чайные ложки семян укропа и настаивают 2-3 часа при комнатной температуре. Травяную массу втирают в корни волос массирующими движениями. Процедуру повторяют 2 раза в день в течение 2-3 месяцев.

Маска из семян петрушки

Смешивают по 1 чайной ложке семян петрушки и 40%-ного спирта, 2 чайные ложки касторового масла и настаивают при комнатной температуре 30 минут. Маску наносят на слегка влажные волосы на 30 минут, затем смывают проточной водой. Процедуру проводят 3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из смеси лекарственных растений

Смешивают по 2 столовые ложки измельченных свежих листьев одуванчика, травы мяты и плодов рябины. Добавляют 2 столовые ложки репейного масла, перемешивают. Маску наносят на слегка влажные волосы на 1-2 часа. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска травяная

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы шалфея, подорожника, душицы и соцветий ромашки. Смесь заливают 0,5 стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 15-20 ми-

нут. Остужают при комнатной температуре и наносят травяную смесь на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа.

Маска из смеси трав и масел

В 0,5 л отвара полыни и крапивы добавляют эфирные масла: по 2 капли розмарина, лаванды, сосны и по 1 капле тимьяна, герани. Смесь перемешивают, слегка нагревают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 40-50 минут.

Маска из смеси масел

В 2 столовые ложки репейного масла добавляют по 5 капель эфирных масел лаванды и шалфея. Смесь слегка подогревают и втирают в кожу головы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Маску смывают через 1-1,5 часа подкисленной водой или травяным отваром. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю.

Маска питает волосы, придает им шелковистость, предотвращает появление перхоти.

Маска с маслом чайного дерева

Смешивают 3 столовые ложки касторового масла и 10-15 капель масла чайного дерева.

Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 10—15 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, лечит от перхоти.

Маска с маслом жожоба

Смешивают 3 столовые ложки репейного масла и 10-15 капель масла жожоба. Смесь слегка подогревают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 15-20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, придает им эластичность и блеск.

Маска чесночно-масляная

Чеснок натирают на терке или пропускают через мясорубку, полученную кашицу отжимают через марлю. Смешивают по 2 столовые ложки чесночного сока и касторового масла и втирают в кожу волосистой части головы на 10-20 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение 2-3 месяцев.

Маска из касторового масла и календулы

Смешивают 3 столовые ложки спиртовой настойки календулы с 1 чайной ложкой касторо-

вого масла. Смесь втирают в волосистую часть головы несколько раз в неделю перед мытьем.

Маска предназначена для жирных волос.

Маска из касторового масла и спирта

Смешивают по 1 столовой ложке касторового масла и 90%-ного спирта. Состав втирают в кожу волосистой части головы ватным тампоном. Через 3-4 часа голову моют детским мылом и ополаскивают волосы подкисленной водой (на 1 л воды 1 столовая ложка уксуса или сок 0,5 лимона).

Маска из касторового масла, хны и какао

3 столовые ложки хны разводят небольшим количеством воды до пастообразной консистенции и дают настояться. Добавляют по 1 столовой ложке касторового масла, порошка какао, тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30-40 минут до мытья головы. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из касторового масла и яйца

Смешивают 1 желток и 2 чайные ложки касторового масла. Массу втирают в кожу волосистой части головы и оставляют на 15-20 минут.

Маска из касторового масла, яйца и глицерина

Смешивают 1 куриное яйцо, 2 чайные ложки касторового масла, 1 чайную ложку глицерина, 1 чайную ложку 3%-ного уксуса и тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 40-50 минут.

Маска из касторового масла, яйца, алоэ и меда

Пропускают через мясорубку несколько листьев алоэ. Получившуюся кашицу смешивают с 1 желтком, 1 чайной ложкой коньяка, 1 столовой ложкой меда и таким же количеством касторового масла, тщательно перемешивают.

Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5-2 часа.

Маска из репейного масла, меда и репчатого лука

Смешивают по 1 столовой ложке репейного масла, меда и лукового сока. Добавляют 1 чайную ложку шампуня, тщательно перемешивают и наносят на волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5-2 часа.

Такая маска эффективна при выпадении волос.

Маска из смеси масел и тыквы

Мякоть тыквы натирают на мелкой терке. Смешивают 3 столовые ложки овощной кашицы с 1 столовой ложкой масла хны и 1 столовой ложкой масла ириса. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5-2 часа.

Маска из оливкового масла и коры ивы

2 столовые ложки коры ивы измельчают в кофемолке, добавляют 4 столовые ложки оливкового масла и перемешивают. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 1,5-2 часа до мытья головы.

Маска из репейного масла и тысячелистника

Смешивают золу травы тысячелистника с репейным маслом в соотношении 1 : 4 и слегка подогревают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5-2 часа.

Маска из масла редьки и лесных орехов

Несколько ядер лесных орехов слегка обжаривают и измельчают в кофемолке. Смешивают ореховый порошок с маслом редьки в со-

отношении 1 : 4 и слегка подогревают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5-2 часа.

Маска из смеси масел и желтка

Смешивают 2 столовые ложки репейного масла, 5 капель эфирного масла сосны и 1 желток. Смесь слегка подогревают и наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 50-60 минут до мытья головы.

Маска из смеси масел и березового сока

Смешивают 1 чайную ложку касторового масла, 1 чайную ложку репейного масла и 2 чайные ложки березового сока. Смесь массирующими движениями втирают в кожу волосистой части головы, распределяют по всей длине волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-2 часа. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска хлебно-травяная

В равных пропорциях смешивают сухую траву душицы, шалфея, подорожника и крапивы. 3 столовые ложки смеси трав заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают в течение

1 часа. Затем смешивают настой с ломтиком черного хлеба, тщательно растирают и наносят маску на влажные волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 1,5-2 часа маску смывают теплой проточной водой. Процедуру повторяют 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска лимонно-морковная

Морковь среднего размера и лимон пропускают через мясорубку и тщательно перемешивают. Получившуюся кашу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска из хрена

Корень хрена среднего размера натирают на мелкой терке. Получившуюся кашу наносят на волосы. Смывают маску через 10-30 минут. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца. Маску используют при интенсивном выпадении волос.

Маска миндальная

0,5 стакана сладкого миндаля перемалывают, разбавляют небольшим количеством молока до консистенции сметаны. Маску наносят на

влажные волосы на 1,5-2 часа, затем смывают. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос.

Маска апельсиновая

Апельсин среднего размера пропускают через мясорубку. Получившуюся кашу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут. Процедуру проводят 1 раз в неделю в течение месяца.

Маска томатная

Несколько томатов разминают и получившуюся кашу втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска прекрасно стимулирует рост волос, укрепляет их.

Маска с алоэ

Листья алоэ пропускают через мясорубку, затем через марлю отжимают сок. Смешивают по 1 столовой ложке сока алоэ, водки, тройного одеколona. Маску наносят на волосы массирующими движениями. Смывают через 10-20 ми-

нут проточной водой. Процедуру повторяют ежедневно в течение 3 недель.

Маска с алоэ, медом и чесноком

Листья алоэ и зубчики чеснока по отдельности измельчают, затем через марлю отжимают сок. Смешивают по 1 столовой ложке меда, соков алоэ и чеснока, 1 желток. Маску наносят на волосы массирующими движениями. Смывают через 30 минут проточной водой. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из зеленого лука

Зеленый лук пропускают через мясорубку, в полученную кашу добавляют немного спирта. Маску втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят на 30-40 минут до мытья волос. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска луково-медовая

Смешивают 4 столовые ложки лукового сока и 1 столовую ложку меда. Смесь втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 40 минут проточной водой. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска хорошо укрепляет волосы.

Маска луково-дрожжевая

Смешивают сок 1 луковицы, 2 столовые ложки растворенных дрожжей, 1 чайную ложку репейного масла, 1 чайную ложку касторового масла и щепотку соли. Смесь массирующими движениями втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску смывают через 1-1,5 часа. Процедуру повторяют 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос, укрепляет их. Особенно подходит для сухих волос.

Маска из лука репчатого и рома

Луковицу пропускают через мясорубку и отжимают через марлю. В полученную кашу добавляют 0,5 стакана рома и настаивают в течение 1 суток. Маску наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40-50 минут. Процедуру производят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из лука репчатого, коньяка и лопуха

Смешивают 1 чайную ложку коньяка, 4 чайные ложки свежееотжатого лукового сока и 6 чайных ложек отвара лопуха. Все ингредиенты тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и утепляют. Смывают через 20-30 минут.

Маска из яйца и рома

Смешивают 1 куриное яйцо с 4 столовыми ложками рома или коньяка. Полученную смесь втирают в волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и укрывают полотенцем. Через 25 минут маску смывают теплой проточной водой.

Маска из яйца, лимона и лука

Смешивают 1 желток и по 1 столовой ложке соков лимона и лука. Массу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 30 минут волосы промывают проточной водой.

Маска из яйца, лимона и водки

Смешивают 2 желтка, сок 0,5 лимона и несколько капель водки или коньяка. Массу втирают в кожу волосистой части головы и волосы. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 30 минут маску смывают, волосы ополаскивают теплой водой с добавлением лимонного сока или уксуса.

Маска из желтка и пижмы

3 столовые ложки пижмы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 20-30 минут. Отвар остужают, процеживают, добавляют в него 2 взбитых желтка и переме-

шивают. Смесь наносят на влажные волосы по всей длине.

Через 30-40 минут смывают проточной водой. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска обладает укрепляющим эффектом.

Маска желтково-витаминная

Смешивают 1 желток, 1 чайную ложку коньяка, по несколько капель витаминов А и группы В. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю в течение 2-3 месяцев.

Маска из яйца, меда, репейного масла и лука репчатого

Смешивают 1 желток, 0,5 столовой ложки меда, 1 чайную ложку репейного масла и 1 чайную ложку лукового сока. Массу втирают в кожу волосистой части головы за 1 час до мытья волос.

Маска из яйца, меда, алоэ и березового сока

Смешивают по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и березы и 1 желток. Ингредиенты тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Маску наносят за 1-2 часа до мытья головы.

Маска из яйца, меда и дрожжей

Смешивают 1 желток, по 1 чайной ложке меда и дрожжей. Массу тщательно перемешивают и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1-2 часа проточной водой.

Маска из меда, алоэ и лимонного сока

Смешивают по 2 столовые ложки меда, соков алоэ и лимона. Массу распределяют по волосам, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 30 минут до мытья головы.

Маска из йогурта

На волосистую часть головы наносят йогурт, укрывают голову полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 20 минут маску смывают проточной теплой водой.

Маска картофельная

Картофель очищают, натирают на мелкой терке и отжимают через марлю. Смешивают по 2 столовые ложки меда, картофельного сока и сока алоэ. Массу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2 часа. Процедуру проводят перед мытьем головы 2 раза в неделю.

Маска эффективна при выпадении волос.

Маска из авокадо

Авокадо разминают и полученное пюре наносят на волосы. Смывают через 20-30 минут.

Маска увлажняет волосы, восстанавливает их эластичность.

Маска из поваренной соли

На чистые влажные волосы наносят поваренную (можно морскую) соль и массируют кожу волосистой части головы в течение 15 минут. Смывают подсоленной водой. Процедуру повторяют в течение месяца еженедельно.

Маска из пищевых дрожжей

0,3 палочки дрожжей, 0,5 чайной ложки сахара, 1 столовую ложку воды тщательно перемешивают и настаивают 30 минут. Массу наносят на влажные волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1 час. Процедуру проводят 1-2 раза в месяц.

Маска из пивных дрожжей

1 столовую ложку пивных дрожжей разводят в небольшом количестве отвара из смеси лекарственных трав (крапивы, хмеля, ромашки, резеды, зверобоя) и настаивают в течение 40-50 минут. Добавляют 1 желток, 1 столовую ложку репейного масла, по 5 капель эфирных

масел иланг-иланга, грейпфрута, шалфея и роз-марина. Смесь наносят на волосы по всей длине, втирают в кожу. Голову накрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 40—50 минут. Процедуру повторяют 2-3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска придает волосам пышность и объем, стимулирует их рост.

Маска из хны и чая

В 0,5 стакана крепко заваренного черного чая добавляют по 1 столовой ложке хны и кефира, 1 желток, по 1 чайной ложке облепихового масла и какао, несколько капель витаминов А, Е, В₆ и В₁₂. Смесь тщательно перемешивают и слегка нагревают на водяной бане. Наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1,5-2 часа подкисленной водой или травяным отваром.

Маска подходит для темных волос.

Маска горчично-кефирная

1 столовую ложку горчицы разводят небольшим количеством обезжиренного кефира до пастообразной консистенции. Добавляют 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку миндального масла, 1 желток, несколько капель масла жожоба и тщательно перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, массирующими

движениями втирают в кожу. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смывают через 15-20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска стимулирует приток крови к волосам, что улучшает рост волос.

Маска чесночно-луковая

1 луковицу и 2 зубчика чеснока пропускают через мясорубку и тщательно перемешивают. Кашицу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1,5-2 часа.

Маска из глины и арники

5 столовых ложек белой глины разбавляют небольшим количеством воды до пастообразной консистенции. Добавляют 1 столовую ложку настойки арники, 1 чайную ложку яблочного уксуса и перемешивают. Смесь наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 20-30 минут слегка подкисленной водой. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Мазь из корней лопуха

3 столовые ложки корней лопуха заливают 1 стаканом горячей воды и упаривают на водя-

ной бане до половины объема. Продолжая подогревать, добавляют в отвар нутряной жир (0,5 стакана). Полученную смесь перекладывают в емкость, плотно закрывают и ставят в теплое место на 1-2 дня. Готовую мазь втирают в корни чистых волос еженедельно.

Маска укрепляющая

Смешивают по 1 столовой ложке хны, кефира и теплой воды, 1 чайную ложку меда, 0,5 чайной ложки какао и 1 измельченный зубчик чеснока. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа.

Маска для истонченных волос

1 желток, 1 столовую ложку майонеза и 1 чайную ложку оливкового масла тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа. При жирных волосах в маску можно добавить 1 чайную ложку шампуня.

Маска для истонченных и секущихся волос

Смешивают по 1 столовой ложке репейного и касторового масел, лимонного сока и тщательно перемешивают. Массу втирают в корни волос, распределяют по всей длине, голову ук-

рывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа. При жирных волосах в маску добавляют 1 чайную ложку шампуня.

Маска для ослабленных волос

Смешивают касторовое и облепиховое масла в пропорции 1 : 9 и втирают в корни волос. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1 час. Процедуру проводят 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска очищающая

1 стакан сухого зеленого горошка перемалывают, разводят небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Настаивают в течение суток, а затем наносят на волосы на 30 минут. Смывают прохладной водой с добавлением лимонного сока (1 чайная ложка на 2 л воды).

Маска укрепляющая и стимулирующая

Смешивают по 1 столовой ложке травы чабреца, коры дуба и белой ивы. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают 15 минут на водяной бане.

Настаивают 30-40 минут при комнатной температуре и втирают в корни волос на 1-2 часа. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска, предотвращающая выпадение волос

Смешивают по 1 столовой ложке толченого имбиря, кунжутного масла, масла жожоба и тщательно перемешивают. Смесь наносят на корни волос массирующими движениями и оставляют на 1-2 часа. Затем смывают теплой водой.

**Маска стимулирующая
и улучшающая кровообращение**

Смешивают по 1 столовой ложке настойки валерианы, экстракта элеутерококка, чемерицной воды, ротокана, соков каланхоэ и подорожника. Смесь тщательно перемешивают и втирают в корни волос массирующими движениями. Смывают через 1-2 часа. Процедуру проводят 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Маска для секущихся волос

Смешивают по 1 столовой ложке свежесжатых соков капусты, шпината, лимона. Полученную смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа. Процедуру проводят ежедневно в течение 1-2 недель.

Маска для поврежденных волос

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы подорожника, крапивы, соцветий ромашки.

Сбор заливают 0,5 стакана горячей воды и настаивают 2 часа. Затем в настой добавляют ломтик черного хлеба и тщательно перемешивают. Маску наносят на волосы по всей длине, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 1 час теплой водой.

Маска профилактическая для сухих волос

Смешивают по 2 чайные ложки меда и репейного масла, 2 желтка. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 40-50 минут. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение 1-2 месяцев.

Маска предупреждает выпадение волос, появление перхоти.

Маска тонирующая

Смешивают по 1 столовой ложке хны, кефира и теплой воды. Добавляют 1 чайную ложку меда, 0,5 чайной ложки какао, 1 измельченный зубчик чеснока и тщательно перемешивают. Массу наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают маску через 1-1,5 часа.

Маска для кончиков волос №1

Смешивают по 1 столовой ложке сухой травы зверобоя, крапивы, листьев березы, цветков

ромашки и заливают 0,5 стакана касторового масла. Настаивают в течение недели в прохладном темном месте. Масляный экстракт наносят на кончики волос на 2 часа, затем смывают. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю.

Маска для кончиков волос №2

Смешивают по 1 столовой ложке оливкового масла, лимонного сока. Смесь наносят на кончики волос на 2 часа, затем смывают. Процедуру проводят 1-2 раза в неделю в течение месяца.

Маска лечебная для жирных волос

1 столовую ложку касторового масла, 10 г березового дегтя, 100 мл водки тщательно перемешивают. Смесь втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносят за 1-1,5 часа до мытья головы.

Маска обладает противосеборейным эффектом, снимает зуд кожи, нормализует деятельность сальных желез.

Маска из пижмы обыкновенной

1 столовую ложку мелко нарезанных стеблей и цветков пижмы обыкновенной заливают 2 стаканами горячей воды. Траву настаивают 2 часа, затем процеживают. Кашицу втирают в волосы и кожу волосистой части головы и ос-

тавляют на 20-30 минут. Затем волосы промывают прохладной водой и споласкивают отваром.

Процедуру производят после каждого мытья головы в течение месяца. Маска снимает зуд кожи, предотвращает появление перхоти.

В народной медицине отвары и настои из цветков пижмы используют для мытья и ополаскивания волос при их выпадении и перхоти.

Маска луковая

1 луковицу пропускают через мясорубку. Полученную кашицу втирают в корни волос, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 50-60 минут. Процедуру повторяют 1-2 раза в неделю. Маска улучшает состояние кожи и волос, устраняет перхоть.

Маска дубово-луковая

Смешивают по 0,5 стакана измельченной коры дуба и луковой шелухи. Массу заливают 0,5 л горячей воды и нагревают в течение 1 часа на водяной бане на слабом огне. Получившийся отвар остужают до комнатной температуры и наносят на волосы и кожу. Если волосы жирные, добавляют 1 столовую ложку салицилового спирта. Голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смывают через 2 часа. Это средство применяют перед мытьем головы.

Маска устраняет перхоть, предотвращает ее появление.

Содержание

ЧАСТЬ I. УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА	3
ГЛАВА 1. ТИПЫ КОЖИ.	3
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА_____	7
Умывание.	7
Очищение.	10
Освежение.	18
Увлажнение.	18
Питание.	20
ГЛАВА 3. МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА	21
Маски для жирной кожи.	23
Маски для сухой кожи.	35
Маски для нормальной кожи.	50
Маски для любого типа кожи.	57
Маски для увядающей кожи.	65
Лечебные маски.	79
Очищающие и отшелушивающие маски.	91
Отбеливающие маски.	96
ГЛАВА 4. ТОНИКИ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ.	104
Средства для кожи любого типа.	104
Средства для сухой кожи.	107
Средства для жирной кожи.	109

ЧАСТЬ II. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ.	113
ГЛАВА 1. ТИПЫ ВОЛОС И УХОД ЗА НИМИ.	113
Жирные волосы.	116
Нормальные волосы.	117
Сухие и поврежденные волосы.	118
ГЛАВА 2. МЫТЬЕ ГОЛОВЫ.	120
ГЛАВА 3. СУШКА ВОЛОС.	125
ГЛАВА 4. РАСЧЕСЫВАНИЕ ВОЛОС.	126
ГЛАВА 5. ПИТАНИЕ ВОЛОС.	127
Маски для всех типов волос.	128
Маски для нормальных волос.	145
Маски и настои для сухих волос.	149
Маски и настои для жирных волос.	156
Укрепляющие маски и мази.	162

Практическое издание
Серия «Простые советы для здоровья»

Юлия Владимировна Рычкова

ЧУДО-МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Рогов*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *Т. В. Волчкова*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректоры *Е. В. Жмурова, А. Ю. Нерода*

Подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 01.02.05 г.

Формат 84x108/32. Печ. л. 6,0. Тираж 7000 экз.

Заказ № 2538.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»

107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1

Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск»
305007, Курск, ул. Энгельса, 109.