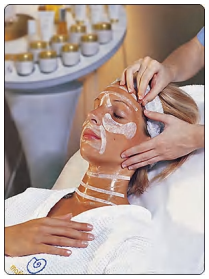
Автор: Administrator
17.07.2008 14:34 -



Вы наконец-таки добились того, чего хотели, ~ чистой, здоровой, красивой кожи. И теперь вам остается только хорошо и регулярно ухаживать за ней, чтобы не возникло новой необходимости в кардинальных средствах. Чтобы поддерживать положительный тонус кожи, мы советуем вам периодически делать маски.

Маски бывают разные: тонизирующие, сужающие норы, просто питательные и лечебные. Применяйте их в зависимости от того, какой цели хотите достигнуть. Если после долгого дня ваша кожа подустала и потеряла свою свежесть, а вам срочно нужно отправиться на какой-нибудь вечер или праздник, то вам как раз подойдет тонизирующая маска. Если кожа сухая и склонная к морщинкам, то вам просто необходима питательная маска, а для жирной кожи - сужающая поры.

Какие продукты лучше всего использовать для масок? В летнее время - продукты из садов и огородов, поздней осенью и зимой - продукты нашего стола и холодильника. Но это не значит, что летом нельзя брать ничего, кроме овощей и фруктов. Если это кажется вам необходимым, то, пожалуйста, никаких запретов и ограничений нет.

Итак, давайте начнем наш рассказ с летнего времени года и ранней осени, когда природа балует нас своими дарами, выбор продуктов не ограничен, и мы можем найти все, что нас интересует.

Автор: Administrator
17.07.2008 14:34 -

ФРУКТОВЫЕ МАСКИ
Основное, что нужно использовать при приготовлении масок в летнее время, - это фрукты. С начала лета появляется черешня, вот с нее и начните питание собственной кожи. Но прежде чем делать ту или иную маску, нужно хорошенько очистить кожу, чтобы не делать совершенно излишнюю и бесполезную работу.

Очистить лицо можно либо паровым способом (это будет уже глубокая очистка лица), либо с помощью пилинга, о котором мы с вами сказали выше. Если ваша кожа не нуждается в глубокой очистке лица, то можете просто умыться, но сделать это совершенно необходимо. Умываться лучше всего теплой кипяченой водой. Если у вас нет времени или желания кипятить ее, то используйте родниковую или минеральную.

Итак, вы очистили свое лицо, теперь наложим приготовленную кашицу из ягод черешни, для этого выньте из ягод все косточки и разомните мякоть. Если не нравится кашица, то смочите в соке из ягод марлю и положите ее на лицо, на шею и участок декольте. Такая маска питает и тонизирует кожу. Накладывайте на лицо, за исключением кожи вокруг глаз. (На нее наложите тампоны, смоченные в крепком растворе чайной заварки. Глаза приобретут приятный блеск и будут выглядеть намного бодрее). Через десять-пятнадцать минут смойте кашицу и наложите увлажняющий крем на кожу. После этой процедуры ваша кожа будет просто великолепной, вы почувствуете себя намного бодрее.

Вместо черешни можете использовать ягоды клубники, малины, смородины. Не обязательно делать из них кашицу, достаточно просто протереть чистое лицо

разрезанной вдоль ягодой и оставить так на несколько минут. Затем смыть и обязательно наложить увлажняющий крем на кожу, чтобы действие маски было окончательным.

Последняя треть лета дарит нам незабываемые ощущения и огромное количество овощей и фруктов, таких, как абрикосы, персики, арбузы, дыни, крыжовник и т. д. Используйте эти фрукты для масок, только выбирайте самые свежие (но не перезревшие), без червоточин и вмятин.

Если у вас нормальная кожа, то можете использовать все перечисленные фрукты, не стесняя себя. Особенно хороши маски из груши, крыжовника, сливы. С нормальной кожей никогда не возникает проблем, поэтому ее нужно только подпитывать, слегка увлажнять и тонизировать.

Виноград тонизирует кожу и освежает ее. В течение 15 дней протирайте лицо виноградным соком, через 10 минут умойтесь теплой водой, а затем нанесите на лицо смягчающий крем (можно использовать растительное масло).

Ежедневно протирайте лицо ломтиками яблока - эта процедура прекрасно тонизирует и витаминизирует кожу, а также способствует стягиванию нор. Для яблочной маски натрите на мелкой терке яблоко, добавьте мед и растительное масло. Это - отличная помощь для сухой, стареющей кожи.

А вот если у вас жирная кожа, то используйте в качестве продукта для масок, помидоры, ягоды вишни, абрикоса - все они сужают поры и немного сушат кожу. Кроме этого, смешивайте ягоды с кисломолочными продуктами, особенно хорошо сочетаются ягоды абрикоса и кислое молоко. Маски из таких смесей прекрасно подходят для жирной кожи.

Для того чтобы сузить поры на жирной коже, наложите на лицо кашицу из кислых яблок и оставьте на 10 минут, затем смойте маску теплой водой и смажьте лицо смягчающим кремом.

Но не только ягоды можно использовать при борьбе с жирной кожей. Как мы уже сказали, кисломолочные продукты как будто предназначены для нее. Периодически накладывайте на кожу нежирный йогурт, он подсушит кожу и сузит поры.

ТРАВЯНЫЕ МАСКИ
Если у вас нет возможности найти какие-нибудь фрукты для маски, то используйте травы, обладающие подсушивающим действием. К ним относятся шалфей, мать-и-мачеха, полевой хвощ. Смешайте все травы и заварите их небольшим количеством кипятка, дайте настояться несколько минут. Затем смочите марлю в этом растворе, положите на жирные участки кожи. После того как марля подсохнет, снова смочите ее в растворе, и так несколько раз.

Оставшийся раствор не выбрасывайте, а перелейте его в небольшую емкость и уберите в морозильную камеру. Этим льдом вы будете потом протирать кожу лица, шеи, груди. Такая процедура прекрасно влияет на кожу, тонизируя ее и одновременно закаляя. Естественно, что проводить ее нужно в теплое время года, когда возможность простудиться минимальна.

Вместо смеси этих трав вы можете использовать настой календулы, она одна обладает всеми описанными выше свойствами.

Мы поговорили с вами о жирной коже, но не меньше проблем доставляет всегда сухая кожа. Она постоянно шелушится, раздражается, на ней появляются морщинки. Чтобы не допустить этого, при уходе за сухой кожей пользуются питательными масками. В их состав обязательно входят какие-нибудь масла, если сам продукт их не содержит, и используются только мягкие по воздействию компоненты.

Из фруктов для сухой кожи прекрасно подходит персик. Разомните мякоть и наложите на предварительно очищенную кожу на десять минут. Через это время смойте маску теплой водой и наложите питательный крем. После того как он впитается, снимите его остатки салфеткой.

МАСКА ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ
Если у вас сухая шелушащаяся кожа, то маска из сырого картофеля - это как раз то, что вам нужно. Картофельная маска придаст вашей коже нежность и бархатистость, снимет раздражение и увлажнит ее.

Возьмите большую картофелину, если суперкартошка у вас и доме не водится, то вполне можно использовать стандартную в количестве 2-х штук. Итак, натрите сырой картофель на мелкой терке, добавьте муки и оливкового масла. Тщательно перемешайте все составляющие, у вас должна получится не очень густая кашица. Равномерно наложите полученную кашицу на лицо, шею и декольте. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой.

МАСКА ИЗ МОЛОДОГО ВАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ

Весной и в начале лета наш организм измучен нехваткой витаминов, до первых урожаев еще далеко, но и то, что уже выросло на грядках, вполне можно использовать в косметических целях. Отличным средством от морщин служит молодой картофель. Мало того, он снимает следы усталости, витаминизирует кожу, увлажняет ее и возвращает ей прекрасный цвет лица.

Отварите молодой картофель, разомните его, добавьте сметану или сливки. Когда косметическое пюре остынет, равномерно наложите его на лицо. По прошествии 20- 25 минут смойте маску теплой водой.

КАПУСТНАЯ МАСКА

В капусте содержится множество минеральных солей, совершенно необходимых для вашего организма. Возьмите капустные листья, измельчите, добавьте горячей воды и дайте насколько минут настояться. Затем процедите полученный настой, добавьте 1 столовую ложку любого растительного масла и нанесите полученную массу на лицо. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой (для сухой кожи).

Как и в жирной коже, вы можете использовать смеси трав, но совершенно других. Для этого подходят лепестки роз, липовый цвет, мята, петрушка. Вам нужно также заварить их небольшим количеством кипятка и настоять около десяти минут. После этого смочите марлю настоем и положите на кожу.

Для сухой кожи полезны белковые маски. Смешайте один взбитый белок с 1/4 столовой ложки квасцов. Наложите полученную массу на лицо и полежите так десять минут, после этого смойте кашицу теплой водой.

А теперь несколько слов нужно сказать непосредственно о масках для сухой кожи. Основные продукты, которые используются для них, - это яичные желтки, творог и какое-нибудь растительное масло. Вот пример одной смеси: возьмите яичный желток, несколько капель лимонного сока, 10 г оливкового масла, все это перемешайте, добавьте половину столовой ложки сметаны и опять перемешайте.

Положите эту смесь на сухие участки кожи и подержите пятнадцать минут, за это время маска успеет впитаться в кожу. Смойте теплой водой, смажьте кожу увлажняющим кремом и полежите несколько минут, чтобы отдохнуть.

Примите этот рецепт за основу, добавляя в качестве компонентов творог, мед. Все это прекрасно тонизирует и смягчает кожу, поэтому данные вещества можно использовать так часто, как это будет необходимо. К тому же эти продукты есть в любое время года,

так что никаких временных ограничений тоже нет.

Вы когда-нибудь пробовали использовать продукты, из которых вы готовите еду, в качестве косметических средств? Для масок прекрасно подойдет несоленый смалец, которым можно смазывать сухую кожу и даже воспаленную. Смалец успокаивает и раздраженную кожу.

В качестве основного компонента масок для сухой кожи используйте льняное семя, которое нужно варить в небольшом количестве воды. Смажьте этой кашей лицо. Если у вас нормальная кожа, то можете класть ее в теплом виде, а если есть склонность к расширению сосудов, то лучше ее охладить.

Возьмите четыре столовые ложки овсяных хлопьев, залейте половиной стакана молока и оставьте на 5-7 минут, пока они не набухнут. После этого можно накладывать маску на лицо. Лучше всего, если вы в это время полежите немного - и отдохните, и маска впитается намного лучше. Через пятнадцать минут можно смывать кашицу с лица. Не забудьте о том, что это нужно делать, только теплой водой.

Если у вас жирная кожа, вам поможет кислая капуста. Протирайте ежедневно лицо соком кислой капусты

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА
У всякой женщины есть дома дрожжи. Они тоже подойдут вам в качестве компонентов для маски, если у вас сухая кожа, и даже если с ней все в порядке. Дрожжи богаты витаминами группы В, они тонизируют, очищают и питают кожу.

Возьмите 1/3 палочки дрожжей, разомните их, смешайте с молоком или нежирной сметаной и нанесите на кожу. Поверьте, результат не заставит себя ждать - ваша кожа станет выглядеть просто великолепно. Дополнительным достоинством маски является то, что эту смесь можно использовать несколько раз. Это может сэкономить вам время, если вы: очень занятая женщина.

Осенью для кожи наступает трудный период - резкое похолодание и сильный ветер сушат кожу, она становится обветренной и шелушится. Чтобы этого не произошло, мы советуем вам сделать такую маску: возьмите три столовые ложки овсяных хлопьев и налейте в них половину стакана молока. Все тщательно, перемешайте и добавьте сок выжатого апельсина или мандарина. Массу нанесите на кожу и подержите около десяти минут. Затем смойте теплой водой.

Увядающая кожа нуждается в особом уходе. Ей жизненно необходимы естественные увлажнители и множество природных активных веществ. Все необходимое дают стареющей коже кисломолочные продукты, причем не только при внутреннем употреблении. Мы предлагаем вашему вниманию творожную маску.

Автор: Administrator
17.07.2008 14:34 -

ТВОРОЖНАЯ МАСКА
К столовой ложке творога добавьте немного сметаны, наложите кашицу на лицо и шею и оставьте на 20 минут. Затем смойте маску теплой водой. Делайте такую маску 2-3 раза в неделю - и мы уверяем вас, что через месяц вы себя просто не узнаете.

МОРКОВНАЯ МАСКА
А вот вам рецепт замечательной питательной маски из моркови. Натрите на мелкой терке 2-3 средних моркови, добавьте сок половины лимона, 1 яичный желток и 20 г оливкового масла. Тщательно перемешайте все ингредиенты и наложите маску на лицо. Через 20 минут смойте ее большим количеством теплой воды.

Не только для кожи лица и тела можно делать маски. Волосы тоже нуждаются в дополнительном питании. Давайте немного поговорим с вами о том, как это делать. Если у вас жирные волосы, то очень хорошим средством для их лечения станет нежирная сметана или кефир. Для этого вымойте волосы, просушите их, но не до конца, и намажьте сметаной. Через двадцать минут смойте сметану теплой водой и просушите волосы махровым полотенцем.

Для хорошего ухода за волосами вам понадобятся два яичных желтка, только проследите за тем, чтобы в посуду не попал белок, в противном случае вы рискуете очень долго вымывать его из волос. Итак, взбейте желтки и смажьте ими волосы, обмотайте голову полотенцем и подержите так пятнадцать минут. Затем смойте желток с волос и высушите волосы. Так, чтобы эффект был более надежным, проделайте эту процедуру несколько раз, тогда ваши волосы будут блестящими и красивыми.

Мы надеемся, что вы сможете хорошо и, главное, регулярно ухаживать за собственным телом. И не прекращайте заботу о нем, в противном случае все ваши предыдущие усилия сведутся на нет. Будьте красивы!