

Анастасия Руденко



**1000 РЕЦЕПТОВ  
НАТУРАЛЬНОЙ  
КОСМЕТИКИ  
РУЧНОЙ РАБОТЫ**

Часть 1

**Анастасия Александровна Руденко**  
**1000 рецептов натуральной**  
**косметики ручной**  
**работы. Часть 1**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69650959](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69650959)*  
*ISBN 9785006055919*

**Аннотация**

В первой части вы найдете 500 рецептов по уходу за кожей лица и волосами, вторая часть посвящена уходу за телом, кистями рук, стопами, антицеллюлитные рецепты.

# Содержание

Глава 1. Рецепты для уставшей кожи лица	7
1.1. Маски для отбеливания кожи натуральными средствами	8
1.2. Лосьоны для отбеливания кожи лица, от пигментных пятен и веснушек	43
1.3. Компрессы и маски для уставшей кожи	62
Глава 2. Умывание лица натуральными средствами	88
2.1. Способы умывания молочными продуктами	90
2.2. Способы умывания маслом	122
2.3. Рецепты очищения кожи меленой крупой и мукой	163
Конец ознакомительного фрагмента.	181

# **1000 рецептов натуральной косметики ручной работы Часть 1**

**Анастасия  
Александровна Руденко**

© Анастасия Александровна Руденко, 2023

ISBN 978-5-0060-5591-9 (т. 1)

ISBN 978-5-0060-5592-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогие читатели,

С радостью представляю вам книгу, которая станет вашим надежным проводником в мир естественной красоты и заботы о себе.

В этой книге я собрала для вас 1000 уникальных и проверенных рецептов натуральной косметики в домашних условиях. Вы узнаете, как просто и доступно можно заботиться о себе с помощью природных ингредиентов, которые часто находятся в каждом доме. В этой книге вы найдете не просто рецепты, а настоящий сокровищницу знаний о природных

ингредиентах, их благотворном воздействии на наше тело.

Мир косметической индустрии предлагает нам широкий спектр продуктов, обещающих мгновенное преображение и блеск. Однако за этой внешней красотой скрывается темная сторона – опасность для нашего здоровья и кошелька – как говорится, «не всё то золото, что блестит».

Мы часто забываем, что кожа – это не просто поверхность, она поглощает то, что мы на ней наносим. Химические компоненты, входящие в состав многих косметических продуктов, могут наносить непоправимый вред нашему здоровью и даже увеличивать риск развития рака кожи.

Используя химические косметические средства, мы порой допускаем, что эти вещества, проникая в наш организм, могут накапливаться и увеличивать риски различных заболеваний, включая рак кожи.

Создавая собственные средства для ухода из натуральных ингредиентов, вы не только оберегаете свою кожу от вредных воздействий, но и значительно экономите деньги. Ведь природа предоставила нам бесценные сокровища – травы, масла, экстракты, которые могут стать вашими верными помощниками в борьбе за красоту и здоровье.

Книга разделена на две части, чтобы предоставить вам всесторонний уход и советы по улучшению вашей внешности и самочувствия. В первой части вы найдете 500 рецептов по уходу за кожей лица и волосами, вторая часть посвящена уходу за телом, кистями рук, стопами, антицеллюлитные

рецепты.

Рада вас приветствовать в мире натуральной косметики, мира, где красота и здоровье идут рука об руку, а экономия денег совмещается с удовольствием и заботой о себе. Откройте для себя бесконечные возможности создания натуральной косметики в домашних условиях!

С уважением, Анастасия

# Глава 1. Рецепты для уставшей кожи лица

Данная глава станет полезным руководством для улучшения состояния уставшей кожи.

Первый раздел «Рецепты отбеливания кожи натуральными средствами» предлагает широкий спектр рецептов, основанных на природных ингредиентах, способных снизить пигментацию и повысить сияние кожи.

Второй раздел «Компрессы и маски для уставшей кожи» предлагает читателям увлажняющие, тонизирующие и омолаживающие рецепты масок и компрессов. С использованием обычных продуктов, таких как овсянка, мед и молоко, этот раздел предоставляет рецепты, способствующие восстановлению жизненности и эластичности уставшей кожи.

Глава «Для уставшей кожи лица» является незаменимым ресурсом для тех, кто стремится обрести здоровое и сияющее лицо, используя только натуральные ингредиенты.

# 1.1. Маски для отбеливания кожи натуральными средствами

Для достижения цели отбеливания кожи и уменьшения пигментных пятен следует обратить внимание на определенные ингредиенты в косметике:

– Аскорбиновая кислота (витамин С): Этот антиоксидант помогает выравнивать тон кожи, стимулирует производство коллагена и снижает видимость пигментных пятен.

– Ниацинамид (витамин В3): Ниацинамид способствует уменьшению гиперпигментации, улучшает текстуру кожи и регулирует выработку кожного жира.

– Альфа-гидроксикислоты (АНА): Гликолевая, молочная и другие АНА-кислоты помогают отшелушивать верхний слой кожи, способствуя обновлению клеток и уменьшению пигментных пятен.

– Гидрохинон: Этот ингредиент блокирует производство меланина, что делает его эффективным для борьбы с пигментацией.

– Арбутин: Арбутин блокирует фермент тирозиназу, что снижает синтез меланина и помогает осветлить кожу.

– Азелаиновая кислота: Этот ингредиент уменьшает гиперпигментацию, имеет антиоксидантные свойства и помогает бороться с воспалениями.

– Ретиноиды: Ретиноиды, такие как ретинол, стимулируют

ют обновление клеток кожи и помогают уменьшить пигментацию.

– Ферменты и экстракты растений: Некоторые растительные экстракты, такие как экстракт корня солодки или экстракт ромашки, имеют отбеливающие свойства и могут помочь улучшить тональность кожи.

– Защита от солнца: Важно использовать средства с высоким SPF для защиты кожи от ультрафиолетовых лучей, которые могут усугубить пигментацию.

Правильное питание также может оказать положительное воздействие на здоровье и тон кожи, включая уменьшение пигментных пятен. Однако, стоит отметить, что эффект от питания будет менее непосредственным и медленным по сравнению с использованием косметических продуктов и активных ингредиентов. Вот некоторые продукты питания, которые могут способствовать улучшению тона кожи и снижению пигментации:

– Фрукты и овощи, богатые витамином С: Аскорбиновая кислота (витамин С) является мощным антиоксидантом, который помогает бороться с повреждениями от солнечных лучей и стимулирует производство коллагена. Цитрусовые, клубника, киви, перец, брокколи – все это богатые источники витамина С.

– Продукты с высоким содержанием ниацинамида (витамин В3): Ниацинамид помогает улучшить циркуляцию крови и уменьшить воспаление, что может способствовать улуч-

шению тона кожи. Очень много ниацинамида можно найти в птице, рыбе, орехах, семенах, грибах и зеленых овощах.

– Антиоксиданты: Включая в рацион пищи антиоксиданты, такие как витамин Е (например, в маслах, орехах и семенах), селен и цинк (например, в морепродуктах, орехах, семенах и овощах), может помочь защитить кожу от повреждений и поддержать её здоровье.

– Зеленый чай: Зеленый чай богат полифенолами, которые имеют антиоксидантные свойства и могут помочь защитить кожу от воздействия свободных радикалов.

– Омега-3 жирные кислоты: Рыба (особенно лосось, треска, сардины) и орехи (особенно грецкие орехи) содержат омега-3 жирные кислоты, которые помогают укрепить барьерную функцию кожи и способствуют её увлажнению.

– Красные овощи: Красные овощи, такие как томаты и красный перец, содержат ликопин – антиоксидант, который может помочь защитить кожу от повреждений и улучшить её тон.

– Белок: Пища, богатая белком (мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты), помогает восстановлению и регенерации кожи.

– Питьевой режим: Употребление достаточного количества воды поддерживает увлажненность кожи, что может сделать её более здоровой и сияющей.

Не забывайте, что питание – лишь один из аспектов заботы о коже. Сочетание правильной диеты, регулярного ухода

и использования косметических продуктов с активными ингредиентами может дать наилучший результат для улучшения тона кожи и снижения пигментации.

## **Маска из натертых огурцов смешанных со сметаной и медом**

Ингредиенты:

- 1 средний свежий огурец
- 2 столовые ложки натуральной сметаны
- 1 столовая ложка меда

Инструкции:

– Сначала подготовьте огурец. Вымойте его тщательно под проточной водой и натрите на мелкой терке. Если вы хотите использовать именно кожицу огурца, вы можете также натереть только её на терке.

– В готовую массу из тертого огурца добавьте сметану. Сметана поможет увлажнить и смягчить кожу, а также усилит эффект отбеливания.

– Добавьте мед в смесь. Мед имеет антисептические и увлажняющие свойства, помогая сделать кожу более мягкой и ухоженной.

– Тщательно перемешайте все ингредиенты, чтобы получилась однородная масса.

– Перед нанесением маски очистите кожу лица от макияжа и грязи. Затем нанесите равномерный слой маски на ли-

цо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте маску на лице на протяжении 15—20 минут. В это время активные компоненты будут действовать на кожу.

– После прошедшего времени смойте маску теплой водой.

– Нанесите на лицо увлажняющий крем. Это поможет закрепить эффект увлажнения и питания после маски.

– Рекомендуется проводить данную процедуру не чаще 1—2 раз в неделю.

Огурец содержит несколько компонентов, которые могут помочь отбеливанию кожи:

– Витамин С: Огурцы богаты витамином С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С помогает снижать производство меланина – пигмента, отвечающего за цвет кожи. Это может помочь уменьшить видимость пигментных пятен и выровнять тон кожи.

– Фермент пептидазы: Огурцы содержат фермент пептидазы, который может помочь удалять отмершие клетки кожи и стимулировать обновление клеток. Это может способствовать более светлому и равномерному тону кожи.

– Содержание воды: Огурцы состоят из большого количества воды, и это может помочь увлажнить кожу. Хорошо увлажненная кожа выглядит более светлой и здоровой.

– Антиинфламаторные свойства: Огурцы обладают антиинфламаторными свойствами, которые могут снизить

воспаление на коже и способствовать уменьшению покраснений и пигментных пятен.

– Свежесть и охлаждение: Применение маски с огурцом также может создать ощущение охлаждения и смягчения кожи, что может помочь снять раздражение и усталость кожи, особенно после долгого дня или воздействия солнечных лучей.

– В сочетании с другими ингредиентами, такими как сметана и мед, огурцы могут дополнительно усилить эффект отбеливания и увлажнения кожи, делая ее более мягкой, светлой и ухоженной.

## **Маска из растертых незрелых ягод черной смородины смешанных со сметаной и медом**

Ингредиенты:

- 1/2 чашки незрелых ягод черной смородины
- 2 столовые ложки натуральной сметаны
- 1 столовая ложка меда

Инструкции:

– Тщательно промойте незрелые ягоды черной смородины и измельчите их в блендере, чтобы получить гладкую массу.

– В полученную массу ягод добавьте натуральную сметану. Сметана поможет увлажнить и смягчить кожу, а также усилит эффект отбеливания.

– Добавьте мед в смесь. Мед имеет антисептические и увлажняющие свойства, которые помогут сделать кожу более мягкой и ухоженной.

– Тщательно перемешайте все ингредиенты, чтобы получилась однородная масса.

– Очистите лицо от макияжа и грязи. Нанесите равномерный слой маски на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте маску на лице на протяжении 15—20 минут. В это время активные компоненты будут действовать на кожу.

– После прошедшего времени смойте маску теплой водой.

– Нанесите на лицо увлажняющий крем, чтобы закрепить эффект увлажнения и питания после маски.

Недозрелые ягоды черной смородины содержат ценные компоненты, которые могут способствовать отбеливанию и осветлению кожи:

– Фруктовые кислоты: Незрелые ягоды черной смородины содержат фруктовые кислоты, такие как альфа-гидроксикислоты (АНА), которые могут помочь отшелушивать верхний слой ороговевших клеток кожи. Это способствует более равномерному тону кожи и может помочь уменьшить видимость пигментных пятен.

– Антиоксиданты: Ягоды черной смородины богаты антиоксидантами, такими как витамин С и антоцианы. Антиоксиданты помогают защищать кожу от воздействия свободных радикалов, которые могут вызвать повреждение клеток

и способствовать образованию пигментных пятен.

– Витамины и минералы: Ягоды смородины содержат витамины А и Е, которые способствуют здоровью кожи. Витамин А помогает ускорить обновление клеток, а витамин Е помогает увлажнить и питать кожу.

– Антисептические свойства: Сок и экстракты из незрелых ягод черной смородины могут обладать антисептическими свойствами, которые помогают бороться с воспалением кожи и препятствовать развитию акне и покраснений.

– Увлажнение: Как и многие другие ягоды, черная смородина содержит воду, которая помогает увлажнить кожу и придать ей более светлый и сияющий вид.

– Стимуляция циркуляции: В некоторых случаях компоненты, содержащиеся в незрелых ягодах черной смородины, могут помочь стимулировать микроциркуляцию крови в коже, что также может способствовать улучшению тона кожи.

## **Маска из растертых помидоров смешанных со сметаной или растительным маслом**

Ингредиенты:

- 1 средний спелый помидор
- 2 столовые ложки натуральной сметаны или растительного масла (например, оливкового)

Инструкции:

– Вымойте помидор. Покладите помидоры в блендер, чтобы измельчить их до получения гладкой массы.

– В полученное помидорное пюре добавьте натуральную сметану или растительное масло. Выбор между сметаной и маслом зависит от ваших предпочтений и типа кожи. Сметана поможет увлажнить и смягчить кожу, а растительное масло, например, оливковое, может также способствовать увлажнению и питанию.

– Тщательно перемешайте ингредиенты до образования однородной массы.

– Очистите лицо от макияжа и грязи. Нанесите равномерный слой маски на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте маску на лице на протяжении 15—20 минут. В это время активные компоненты будут действовать на кожу.

– После прошедшего времени смойте маску теплой водой.

– Нанесите на лицо увлажняющий крем, чтобы закрепить эффект увлажнения и питания после маски.

Помидоры содержат ряд компонентов, которые могут помочь улучшить тон кожи и снизить видимость пигментных пятен:

– Ликопин: Это антиоксидантное вещество, придающее помидорам красный цвет. Ликопин помогает защитить кожу от повреждений, вызванных воздействием ультрафиолетовых лучей и свободных радикалов. Это может помочь уменьшить видимость пигментных пятен и сделать кожу более яр-

кой.

– Витамин С: Помидоры богаты витамином С, который помогает стимулировать производство коллагена – белка, ответственного за упругость и увлажнение кожи. Витамин С также помогает осветлить кожу, уменьшая производство меланина, что может привести к более равномерному тону.

– Фруктовые кислоты: Помидоры содержат натуральные фруктовые кислоты, такие как лимонная и яблочная кислоты. Эти кислоты могут помочь отшелушивать верхний слой ороговевших клеток кожи, способствуя обновлению и выравниванию тона кожи.

– Увлажнение: Содержание воды в помидорах помогает увлажнить кожу, придавая ей более свежий и сияющий вид.

– Антисептические свойства: Некоторые компоненты в помидорах обладают антисептическими свойствами, что может помочь бороться с воспалениями на коже и предотвращать образование акне.

– Стимуляция циркуляции: При нанесении помидоров на кожу может произойти легкое раздражение и расширение капилляров, что может способствовать улучшению микроциркуляции крови и внесению светлого оттенка к коже.

## **Маска из натертой редьки смешанных со сметаной или растительным маслом**

Ингредиенты:

– 1 маленькая редька

– 2 столовые ложки натуральной сметаны или растительного масла (например, кокосового или оливкового)

Инструкции:

– Очистите редьку и натрите её на мелкой терке, чтобы получить тертую массу.

– В полученную массу редьки добавьте натуральную сметану или растительное масло. Выбор между сметаной и маслом зависит от вашего типа кожи и предпочтений. Сметана поможет увлажнить и смягчить кожу, а растительное масло также может усилить эффект увлажнения и питания.

– Тщательно перемешайте ингредиенты, чтобы получилась однородная масса.

– Перед нанесением маски, очистите лицо от макияжа и грязи. Нанесите равномерный слой маски на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте маску на лице на протяжении 15—20 минут. В это время активные компоненты будут действовать на кожу.

– После прошедшего времени смойте маску теплой водой.

– Нанесите на лицо увлажняющий крем, чтобы закрепить эффект увлажнения и питания после маски.

Редька содержит несколько компонентов, которые могут способствовать отбеливанию и осветлению кожи:

– Витамин С: Редька богата витамином С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С помогает сти-

мулировать производство коллагена, улучшая упругость кожи и способствуя выравниванию тона. Он также может помочь уменьшить видимость пигментных пятен.

– Фруктовые кислоты: Редька содержит некоторое количество фруктовых кислот, таких как лимонная кислота, которые могут помочь отшелушивать ороговевший верхний слой кожи. Это способствует улучшению текстуры кожи, выравниванию тона и уменьшению видимости пигментных пятен.

– Антиоксиданты: Редька содержит некоторое количество антиоксидантов, которые могут помочь защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами и воздействием ультрафиолетовых лучей.

– Увлажнение: Редька содержит воду, которая помогает увлажнить кожу и придать ей здоровый и сияющий вид.

– Антисептические свойства: Некоторые компоненты в редьке обладают антисептическими свойствами, которые могут помочь бороться с воспалением и препятствовать образованию акне и покраснений.

– Стимуляция циркуляции: При нанесении редьки на кожу может произойти легкое раздражение и расширение капилляров, что может способствовать улучшению микроциркуляции крови и добавления светлого оттенка к коже.

**Маска из натертого хрена со сметаной или растительным маслом**

## Ингредиенты:

- 1 небольшой корень хрена
- 2 столовые ложки натуральной сметаны или растительного масла (например, оливкового)

## Инструкции:

– Очистите корень хрена и натрите его на мелкой терке, чтобы получить тертую массу.

– В полученную массу хрена добавьте натуральную сметану или растительное масло. Выбор между сметаной и маслом зависит от ваших предпочтений и типа кожи. Сметана поможет увлажнить и смягчить кожу, а растительное масло также может усилить эффект увлажнения и питания.

– Тщательно перемешайте ингредиенты до получения однородной массы.

– Перед нанесением маски, очистите лицо от макияжа и грязи. Нанесите равномерный слой маски на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте маску на лице на протяжении 5—10 минут. Учтите, что маска с хреном может вызвать ощущение жжения или раздражения.

– Смойте маску теплой водой. Если вам трудно выдерживать ощущение жжения, смойте маску раньше.

– После процедуры нанесите на кожу увлажняющий крем.

Корень хрена содержит компоненты, которые могут способствовать отбеливанию кожи:

– Фитохимикалии: Хрен содержит биологически активные вещества, такие как изотиоцианаты, которые могут оказывать воздействие на механизмы, ответственные за производство меланина – пигмента, придающего цвет коже. Это может помочь уменьшить видимость пигментных пятен и осветлить кожу.

– Эксфолиация: Натертый хрен обладает грубой текстурой, что может способствовать ошелушиванию верхнего слоя ороговевших клеток кожи. Этот процесс эксфолиации может помочь выравниванию тона кожи и уменьшению видимости пигментных пятен.

– Антисептические свойства: Некоторые компоненты в хрене обладают антисептическими свойствами, что может помочь бороться с воспалением на коже и предотвращать образование акне и покраснений.

Однако важно понимать, что хрен может вызывать ощущение жжения, раздражения или даже аллергическую реакцию на чувствительной коже.

## **Маска из дрожжей с молоком**

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка сухих дрожжей
- 2 столовые ложки теплого молока

Инструкции:

- В глубокой миске размешайте сухие дрожжи с теплым

молоком. Позвольте дрожжам активироваться в течение 5—10 минут. Вы увидите, как появятся пузырьки и масса начнет подниматься.

– Перед нанесением маски, очистите лицо от макияжа и грязи.

– Нанесите получившуюся маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ.

– Оставьте маску на лице на протяжении 15—20 минут. За это время дрожжи будут действовать на кожу.

– Когда маска высохнет и станет твердой, смойте её теплой водой, массируя кожу круговыми движениями. Это поможет еще глубже очистить кожу.

– После смывания маски, нанесите на лицо увлажняющий крем.

Пожалуйста, учтите, что маска из дрожжей и молока может вызвать ощущение сжатия и утяжеления кожи из-за активации дрожжей.

Дрожжи обычно не применяются напрямую для отбеливания кожи. Однако они могут быть полезны для улучшения общего состояния кожи благодаря своим питательным и очищающим свойствам:

– Питательные вещества: Дрожжи богаты витаминами группы В, которые могут помочь поддерживать здоровую кожу. Витамины В участвуют в обмене веществ и способствуют регенерации клеток, что в свою очередь может способство-

вать улучшению тона кожи.

– Очищение: Дрожжи могут помочь очистить кожу от излишков жира и мертвых клеток. При контакте с кожей они могут поглощать излишки масла и другие загрязнения, что может привести к ощущению более свежей и чистой кожи.

– Увлажнение: В некоторых случаях дрожжи могут помочь увлажнить кожу. Они могут притягивать и удерживать влагу, что может сделать кожу более мягкой и увлажненной.

Молоко содержит несколько компонентов, которые могут помочь улучшить тональность и отбелить кожу:

– Лактоза и молочные кислоты: Молоко содержит лактозу и молочные кислоты, которые являются естественными альфа-гидроксикислотами (АНА). АНА могут помочь отшелушивать ороговевшие клетки верхнего слоя кожи, что способствует выравниванию тона и текстуры, а также уменьшению пигментных пятен.

– Протеины: Протеины, содержащиеся в молоке, могут способствовать увлажнению и питанию кожи, делая её мягкой и гладкой.

– Витамины и минералы: Молоко содержит витамины А и D, которые важны для здоровья кожи. Витамин А способствует обновлению клеток кожи, а витамин D может помочь поддерживать её увлажнение.

– Противовоспалительные свойства: Молоко может обладать противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление и покраснение кожи.

– Увлажнение: Высокое содержание воды в молоке способствует увлажнению кожи, делая её более мягкой и сияющей.

## **Маска с молоком и овсянкой и медом**

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки овсянки (перемолотой в порошок)
- 2 столовые ложки натурального меда
- 2 столовые ложки теплого молока

Инструкции:

- В миске смешайте овсянку, мед и молоко до образования однородной пасты.
- Перед нанесением маски, очистите лицо от макияжа и грязи.
- Нанесите маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ.
- Оставьте маску на лице на протяжении 15—20 минут.
- Смойте маску теплой водой, массируя кожу круговыми движениями для дополнительного отшелушивания.
- После смывания маски, нанесите на лицо увлажняющий крем.

Маски с молоком, овсянкой и медом могут помочь улучшить состояние кожи и сделать её более светлой благодаря комбинации полезных компонентов. Вот как они могут способствовать улучшению кожи:

– Очищение и отшелушивание: Овсянка содержит мягкие абразивные частицы, которые помогают мягко отшелушивать ороговевший слой кожи, удаляя мертвые клетки. Это способствует улучшению текстуры кожи и уменьшению тусклости.

– Увлажнение и питание: Молоко содержит протеины и молочные кислоты, которые увлажняют и питают кожу, делая её мягкой и сияющей. Овсянка также помогает удерживать влагу на поверхности кожи.

– Противовоспалительные свойства: Мед обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление и покраснение кожи. Он также содержит антиоксиданты, которые могут защищать кожу от повреждений.

– Улучшение тона кожи: Молочные кислоты и антиоксиданты в молоке и меде могут помочь улучшить тон кожи, уменьшить пигментные пятна и придать ей более светлый вид.

– Расслабление и уход за кожей: Процедура нанесения маски также может иметь расслабляющий эффект, что может способствовать общему улучшению состояния кожи.

Овсянка может помочь улучшить тональность кожи и сделать её более светлой благодаря таким своим свойствам:

– Отшелушивание: Овсянка содержит мягкие абразивные частицы, которые помогают мягко отшелушивать ороговевший слой кожи. Это способствует удалению старых, тусклых

клеток с поверхности кожи, делая её более гладкой и светлой.

– Очищение: Овсянка имеет способность поглощать лишний жир и грязь с кожи. Это помогает очистить поры, что способствует улучшению текстуры кожи и может сделать её более яркой.

– Увлажнение: Овсянка содержит натуральные увлажняющие компоненты, которые могут помочь поддерживать уровень увлажненности кожи. Увлажненная кожа выглядит более здоровой и светлой.

– Успокаивающее действие: Овсянка имеет успокаивающие свойства, которые могут помочь уменьшить воспаление и покраснение кожи. Это особенно полезно для кожи, склонной к раздражениям.

– Улучшение микроциркуляции: Мягкий массаж овсянкой во время нанесения маски может способствовать легкому стимулированию микроциркуляции крови в коже, что может придать ей здоровый розовый оттенок.

– Питательные вещества: Овсянка содержит витамины и минералы, которые могут поддерживать здоровье кожи, делая её ярче и свежее.

## **Маска из дрожжей, смешанных с молоком 3%-ной перекисью водорода**

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка сухих дрожжей
- 1 чайная ложка 3%-ной перекиси водорода
- 2 чайные ложки теплого молока

#### Инструкции:

- В миске смешайте сухие дрожжи с теплым молоком.

Дайте дрожжам активироваться в течение 5—10 минут.

- Добавьте 3%-ную перекись водорода в смесь с дрожжами и молоком. Перекись водорода может быть очень агрессивной для кожи, поэтому следите за реакцией вашей кожи.

– Перед нанесением маски, убедитесь, что ваша кожа чистая и без макияжа.

- Нанесите маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ.

- Оставьте маску на коже на протяжении 5—10 минут.

Не держите её слишком долго, чтобы избежать пересушивания кожи.

- Тщательно смойте маску теплой водой. Обязательно убедитесь, что вся перекись водорода удалена с кожи.

- После процедуры нанесите на кожу увлажняющий крем.

Дрожжи обычно не применяются напрямую для отбеливания кожи. Однако они могут быть полезны для улучшения общего состояния кожи благодаря своим питательным и очищающим свойствам:

- Питательные вещества: Дрожжи богаты витаминами группы В, которые могут помочь поддерживать здоровую ко-

жу. Витамины В участвуют в обмене веществ и способствуют регенерации клеток, что в свою очередь может способствовать улучшению тона кожи.

– Очищение: Дрожжи могут помочь очистить кожу от излишков жира и мертвых клеток. При контакте с кожей они могут поглощать излишки масла и другие загрязнения, что может привести к ощущению более свежей и чистой кожи.

– Увлажнение: В некоторых случаях дрожжи могут помочь увлажнить кожу. Они могут притягивать и удерживать влагу, что может сделать кожу более мягкой и увлажненной.

Молоко содержит несколько компонентов, которые могут помочь улучшить тональность и отбелить кожу:

– Лактоза и молочные кислоты: Молоко содержит лактозу и молочные кислоты, которые являются естественными альфа-гидроксикислотами (АНА). АНА могут помочь отшелушивать ороговевшие клетки верхнего слоя кожи, что способствует выравниванию тона и текстуры, а также уменьшению пигментных пятен.

– Протеины: Протеины, содержащиеся в молоке, могут способствовать увлажнению и питанию кожи, делая её мягкой и гладкой.

– Витамины и минералы: Молоко содержит витамины А и D, которые важны для здоровья кожи. Витамин А способствует обновлению клеток кожи, а витамин D может помогать поддерживать её увлажнение.

– Противовоспалительные свойства: Молоко может обла-

дать противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление и покраснение кожи.

– Увлажнение: Высокое содержание воды в молоке способствует увлажнению кожи, делая её более мягкой и сияющей.

Перекись водорода ( $H_2O_2$ ) может использоваться как отбеливающий агент для кожи благодаря своим свойствам окисления. Однако стоит отметить, что это может быть довольно агрессивный метод, и его использование требует осторожности. Вот как перекись водорода может помочь отбеливанию кожи:

– Окисление меланина: Меланин – это пигмент, который придает цвет коже. Перекись водорода может разрушать меланин и помогать уменьшить пигментацию кожи. Это особенно полезно для снижения видимости пигментных пятен, веснушек и других гиперпигментационных изменений.

– Отшелушивание: Перекись водорода может помочь отшелушивать верхний слой ороговевших клеток, что способствует выравниванию тона и текстуры кожи.

– Антисептические свойства: Перекись водорода обладает антисептическими свойствами, что может помочь бороться с бактериями и воспалительными процессами на коже.

– Светлый отблеск: В некоторых случаях перекись водорода может добавить коже светлый отблеск и придать ей более здоровый и светлый вид.

## **Маска 5% перекись водорода с картофельной мукой**

Ингредиенты:

- 1 чайная ложка 5%-ной перекиси водорода
- 1 столовая ложка картофельной муки (по желанию, можно сделать её из свежего картофеля)

Инструкции:

– В миске смешайте 3%-ную перекись водорода с картофельной мукой. Перекись водорода может вызывать раздражение, поэтому будьте осторожны и предельно аккуратны при смешивании.

– Перед нанесением маски, убедитесь, что ваша кожа чиста и суха.

– Наносить только на участки с веснушками или пигментными пятнами.

– Оставьте маску на коже на протяжении 5—10 минут. Не держите её слишком долго, чтобы избежать возможного раздражения.

– Тщательно смойте маску теплой водой. Убедитесь, что вся перекись водорода и картофельная мука удалены с кожи.

– После процедуры, нанесите на кожу увлажняющий крем.

Перекись водорода ( $H_2O_2$ ) может использоваться как отбеливающий агент для кожи благодаря своим свойствам окисления. Однако стоит отметить, что это может быть

довольно агрессивный метод, и его использование требует осторожности. Вот как перекись водорода может помочь отбеливанию кожи:

– Окисление меланина: Меланин – это пигмент, который придает цвет коже. Перекись водорода может разрушать меланин и помогать уменьшить пигментацию кожи. Это особенно полезно для снижения видимости пигментных пятен, веснушек и других гиперпигментационных изменений.

– Отшелушивание: Перекись водорода может помочь отшелушивать верхний слой ороговевших клеток, что способствует выравниванию тона и текстуры кожи.

– Антисептические свойства: Перекись водорода обладает антисептическими свойствами, что может помочь бороться с бактериями и воспалительными процессами на коже.

– Светлый отблеск: В некоторых случаях перекись водорода может добавить коже светлый отблеск и придать ей более здоровый и светлый вид.

Как картофельная мука может влиять на кожу:

– Увлажнение и смягчение: Картофельная мука может помочь увлажнить кожу благодаря своей способности удерживать влагу. Это может сделать кожу более мягкой и гладкой.

– Антиоксидантная защита: Картофель содержит антиоксиданты, такие как витамин С, который может помочь защитить кожу от свободных радикалов и окислительного стресса, что может помочь в борьбе с признаками старения.

– Успокоение и снижение воспаления: Картофельная му-

ка может иметь некоторые успокаивающие свойства, которые могут помочь смягчить раздражение и воспаление кожи.

– Очищение: В некоторых случаях картофельная мука может быть использована как мягкий эксфолиант для удаления ороговевших клеток кожи.

## **Маска из квашенной капусты для жирной пористой кожи**

При жирной, пористой коже с пигментными пятнами, 100 г квашеной капусты положите на тщательно очищенное лицо, через марлевую салфетку глаза на 15—20 минут; снимите капусту с лица и умойтесь холодной водой.

Квашеная капуста, как и другие ферментированные продукты, может оказывать определенное положительное воздействие на кожу благодаря своим компонентам и свойствам.

Квашеная капуста, как и другие ферментированные продукты, может оказывать определенное положительное воздействие на кожу благодаря своим компонентам и свойствам. Однако следует отметить, что научные исследования в этой области ограничены, и эффекты могут быть индивидуальными. Вот некоторые способы, как квашеная капуста может помогать коже:

– Пробиотики и пребиотики: Квашеная капуста, как и другие ферментированные продукты, содержит богатое разнообразие пробиотиков и пребиотиков. Пробиотики по-

могают поддерживать здоровую микрофлору кожи, что может улучшить общее состояние кожи и снизить риск воспалений.

– Антиоксиданты: Квашеная капуста содержит витамины и антиоксиданты, такие как витамин С и ферменты, которые могут защищать кожу от свободных радикалов и предотвращать преждевременное старение.

– Увлажнение: Ферментированные продукты могут помочь увлажнить кожу, что способствует смягчению и улучшению текстуры кожи.

– Уменьшение воспалений: Присутствие пробиотиков может помочь снизить воспалительные процессы на коже, что особенно полезно для тех, у кого есть проблемы с акне или чувствительной кожей.

– Поддержание баланса pH: Ферментированные продукты могут помочь поддерживать баланс pH кожи, что важно для её здоровья и функционирования.

– Эксфолиация: Некоторые вещества в квашеной капусте могут слегка помочь смягчить верхний слой ороговевших клеток кожи, способствуя эксфолиации.

## **Маска с грецким орехом и йогуртом**

- Половина грецкого ореха (тщательно измельченного)
- 1 столовая ложка натурального йогурта
- 1 чайная ложка меда

Смешайте все ингредиенты до получения однородной массы, нанесите на кожу и оставьте на 15—20 минут, затем смойте теплой водой. Грецкий орех может помочь осветлить пигментные пятна, а йогурт и мед увлажняют кожу.

Грецкий орех содержит в себе некоторые компоненты, которые могут оказать положительное воздействие на кожу и помочь в уменьшении пигментации.

**Антиоксиданты:** Грецкий орех богат антиоксидантами, такими как витамин Е и полифенолы. Они могут помочь защитить кожу от повреждений свободными радикалами и окислительным стрессом, что может уменьшить пигментацию.

– **Омега-3 жирные кислоты:** Грецкий орех содержит омега-3 жирные кислоты, которые способствуют улучшению микроциркуляции и кровоснабжения кожи. Это может способствовать более равномерному распределению пигмента.

– **Витамин С:** В небольших количествах в грецком орехе содержится витамин С, который может помочь выровнять тон кожи и уменьшить видимость пигментных пятен.

– **Эксфолиация:** Содержащиеся в грецком орехе натуральные альфа-гидроксикислоты (АНА) могут помочь слегка отшелушивать верхний слой кожи, что способствует уменьшению пигментации.

– **Увлажнение:** Грецкий орех может помочь увлажнить кожу, что может сделать её более мягкой и сияющей.

## **Маска с клубникой и рисовой мукой**

– 3—4 свежие клубники

– 1 столовая ложка рисовой муки (можно измельчить обычный рис)

Размять клубнику и смешать с рисовой мукой. Нанести на кожу на 15—20 минут, затем смыть водой. Клубника содержит альфа-гидроксикислоты, которые могут помочь отшелушивать верхний слой кожи и улучшать тональность.

Клубника может оказать положительное воздействие на тон кожи благодаря своему составу и содержащимся в ней питательным веществам. Вот несколько способов, как клубника может улучшить тон кожи:

– **Витамин С:** Клубника является богатым источником витамина С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С способствует стимуляции коллагена, улучшает эластичность кожи и помогает осветлить тон, делая кожу более яркой и сияющей.

– **Антиоксиданты:** Клубника содержит также антиоксиданты, такие как кверцетин и антоцианы, которые помогают защитить кожу от повреждений свободными радикалами и предотвращают преждевременное старение.

– **Эксфолиация:** Натуральные кислоты, содержащиеся в клубнике (например, альфа-гидроксикислоты), могут помочь отшелушивать верхний слой ороговевших клеток ко-

жи. Это помогает улучшить текстуру и тон кожи, уменьшить пигментацию и придать ей здоровый блеск.

– Увлажнение: Клубника содержит воду, которая помогает увлажнить кожу, сделать её более мягкой и улучшить её общее состояние.

– Противовоспалительное действие: Активные компоненты в клубнике могут иметь противовоспалительные свойства, что может помочь снизить покраснение и раздражение кожи.

Рисовая мука может оказать некоторое воздействие на кожу, которое может помочь улучшить тон, осветлить пигментацию и придать коже более сияющий вид. Вот какие механизмы могут способствовать этим эффектам:

– Эксфолиация и отшелушивание: Рисовая мука содержит мелкие частицы, которые могут нежно отшелушивать верхний слой ороговевших клеток кожи. Этот процесс способствует удалению старых и поврежденных клеток, что может улучшить тон кожи и способствовать более равномерному распределению пигмента.

– Увлажнение и смягчение: Рисовая мука может помочь удерживать влагу в коже, делая её более увлажненной и мягкой. Увлажненная кожа выглядит более здоровой и сияющей.

– Мягкая отбеливающая деятельность: Рисовая мука может помочь ослабить некоторые пигментные пятна и неравномерную пигментацию путем нежного отшелушивания

и стимуляции клеток кожи к естественному обновлению. Это может привести к более яркому и светлому тону кожи.

– Улучшение микроциркуляции: При массаже рисовой мукой или продуктами на её основе может активироваться микроциркуляция крови в коже. Это способствует более здоровому цвету кожи и более живому внешнему виду.

– Питательные вещества: Рисовая мука содержит некоторое количество витаминов и минералов, которые могут помочь коже поддерживать здоровый вид.

## **Маска с куркумой и йогуртом**

– 1 чайная ложка куркумы

– 2 столовые ложки натурального йогурта

Смешайте ингредиенты до образования пасты, нанесите на кожу на 10—15 минут, затем смойте. Куркума обладает отбеливающими свойствами, а йогурт увлажняет и успокаивает кожу.

Куркума – это природный продукт, который может иметь некоторое отбеливающее воздействие на кожу благодаря своему активному компоненту, который называется куркумин. Вот какими способами куркума обладает отбеливающими свойствами:

– Уменьшение пигментации: Куркумин, содержащийся в куркуме, может помочь уменьшить синтез меланина – пиг-

мента, который придаёт цвет коже. Это может помочь уменьшить видимость пигментных пятен и неровной пигментации, что в свою очередь улучшит тон кожи.

– Осветление темных пятен: Куркума может помочь осветлить темные пятна, вызванные воспалением или солнечным воздействием. Куркумин может смягчать цвет и уменьшать интенсивность этих пятен.

– Повышение сияния: Куркума может сделать кожу более сияющей и здоровой. Она может стимулировать циркуляцию крови и обмен веществ, что поможет поддерживать здоровый цвет лица.

– Противовоспалительные свойства: Куркумин обладает противовоспалительными свойствами, что может помочь снизить воспаление кожи, связанное с акне или другими проблемами, и в конечном итоге улучшить тон кожи.

– Омолаживающий эффект: Куркума может помочь стимулировать производство коллагена, который поддерживает упругость и эластичность кожи. Это может способствовать улучшению тона кожи и уменьшению признаков старения.

## **Маска с малиной и медом**

– Несколько свежих малин

– 1 чайная ложка меда

Разомните малину и смешайте с медом. Нанесите на кожу на 15—20 минут, затем смойте теплой водой. Малина содер-

жит витамин С, который может помочь выровнять тон кожи.

Малина может оказать некоторое положительное воздействие на кожу, которое может помочь улучшить тон, осветлить пигментацию и сделать кожу более равномерной. Вот каким образом малина может способствовать выравниванию тона кожи:

– Витамин С: Малина является богатым источником витамина С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С способствует стимуляции производства коллагена, что может помочь улучшить эластичность кожи и сделать её более упругой и молодой. Витамин С также способствует выравниванию тона кожи, осветлению пигментных пятен и приданию коже сияющего вида.

– Антиоксиданты: Малина содержит антоцианы и другие антиоксиданты, которые помогают защитить кожу от повреждений свободными радикалами и снижают воспаление, что может способствовать более равномерному тону кожи.

– Эксфолиация: Естественные фруктовые кислоты в малине, такие как альфа-гидроксикислоты (АНА), могут помочь отшелушивать ороговевший слой кожи. Это помогает удалить старые и поврежденные клетки, что может улучшить тон кожи и уменьшить видимость пигментных пятен.

– Увлажнение: Вода, содержащаяся в малине, может помочь увлажнить кожу, делая её более мягкой и улучшая её общее состояние.

– Питательные вещества: Малина содержит витамины, минералы и другие питательные вещества, которые могут поддерживать здоровье кожи и улучшать её внешний вид.

## **Маска с картофельным крахмалом и молоком**

– 1 столовая ложка картофельного крахмала

– 2 столовые ложки молока

Смешайте картофельный крахмал и молоко до образования густой пасты. Нанесите на кожу на 15—20 минут, затем смойте. Картофельный крахмал может помочь смягчить и выровнять кожу.

Молоко содержит несколько компонентов, которые могут помочь улучшить тональность и отбелить кожу:

– Лактоза и молочные кислоты: Молоко содержит лактозу и молочные кислоты, которые являются естественными альфа-гидроксикислотами (АНА). АНА могут помочь отшелушивать ороговевшие клетки верхнего слоя кожи, что способствует выравниванию тона и текстуры, а также уменьшению пигментных пятен.

– Протеины: Протеины, содержащиеся в молоке, могут способствовать увлажнению и питанию кожи, делая её мягкой и гладкой.

– Витамины и минералы: Молоко содержит витамины А и D, которые важны для здоровья кожи. Витамин А спо-

способствует обновлению клеток кожи, а витамин D может помогать поддерживать её увлажнение.

– Противовоспалительные свойства: Молоко может обладать противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление и покраснение кожи.

– Увлажнение: Высокое содержание воды в молоке способствует увлажнению кожи, делая её более мягкой и сияющей.

Картофельный крахмал может предоставить несколько благоприятных эффектов для кожи, которые могут помочь её смягчить и улучшить текстуру:

– Абсорбция излишков масла: Картофельный крахмал имеет способность впитывать излишки масла на коже, что может помочь уменьшить блеск и придать матовость. Это особенно актуально для жирной или комбинированной кожи.

– Создание защитного барьера: Картофельный крахмал, нанесенный на кожу, может временно создать барьер, который защищает от внешних воздействий, таких как ветер или солнце. Это может смягчить кожу и защитить её от потери влаги.

– Увлажнение: Картофельный крахмал может удерживать влагу и помогать коже сохранить уровень гидратации. Это особенно полезно для сухой или обезвоженной кожи, так как он может сделать кожу более мягкой и эластичной.

– Смягчение и улучшение текстуры: При нанесении на ко-

жу, картофельный крахмал может создать мягкий и гладкий слой, который может помочь визуально улучшить текстуру кожи. Это может быть полезным при нанесении макияжа, так как он может создать ровную базу.

– Успокоение: Картофельный крахмал может иметь успокаивающий эффект на кожу, помогая уменьшить раздражение и покраснение.

Все отбеливающие маски наносят не более чем на 20 минут, смывают холодной водой, чистой или лимон/уксус (1 ч л. сока или уксуса на стакан воды).

## **1.2. Лосьоны для отбеливания кожи лица, от пигментных пятен и веснушек**

**Лосьон для отбеливания кожи лица от пигментных  
пятен из молочной сыворотки**

Ингредиенты:

- 1/4 чашки молочной сыворотки
- 2 чайные ложки свежего лимонного сока

Инструкции:

– Взболтайте молочную сыворотку перед использованием, чтобы обеспечить равномерное смешивание её компонентов.

– В миске смешайте молочную сыворотку и свежий лимонный сок. Лимонный сок содержит витамин С и натуральные альфа-гидроксикислоты, которые могут помочь осветлить кожу и уменьшить пигментацию.

– При необходимости проведите тест на аллергию, нанеся небольшое количество смеси на внутренний сгиб локтя и подождав несколько минут. Если нет аллергической реакции, вы можете продолжить использование.

– С помощью ватного диска нанесите лосьон на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте лосьон на коже на 10—15 минут, а затем тщательно смойте водой.

– После смывания лосьона нанесите на кожу увлажняющий крем или средство с SPF, так как лимонный сок может сделать кожу более чувствительной к солнечному излучению.

Влияние на кожу молочной сыворотки:

– Гидроксикислоты (АНА), включая молочную кислоту. Эти кислоты действуют как естественные пилинги, отшелушивая ороговевший слой кожи и способствуя обновлению клеток. Это помогает уменьшить видимость пигментных пятен и выровнять тон кожи.

– Осветляющие свойства: Молочная сыворотка содержит лактозу и белок, которые могут помочь осветлить кожу, уменьшить темные пятна и пигментацию. Она благоприятно влияет на производство меланина, пигмента, отвечающего за цвет кожи.

– Увлажнение и питание: Молочная сыворотка увлажняет кожу, способствуя её более здоровому и сияющему внешнему виду. Увлажненная кожа обычно имеет более равномерный тон.

– Уменьшение воспаления: Активные компоненты молочной сыворотки могут помочь снизить воспаление, что иногда сопровождается пигментацией. Это может помочь сделать кожу более равномерной.

Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте этим лосьоном лицо и оставляйте жидкость на 5 минут.

## **Лосьон для отбеливания кожи лица от пигментных пятен из хлебного кваса**

Ингредиенты:

- 1/4 чашки хлебного кваса (природного, некрепкого)
- 1 чайная ложка лимонного сока

Инструкции:

– В миске смешайте хлебный квас и лимонный сок. Лимонный сок содержит витамин С и альфа-гидроксикислоты, которые могут помочь осветлить кожу и уменьшить пигментацию.

– Проведите тест на аллергию, нанеся небольшое количество смеси на внутренний сгиб локтя и подождав несколько минут. Если нет аллергической реакции, вы можете продолжить использование.

– С помощью ватного диска нанесите лосьон на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте лосьон на коже на 10—15 минут, а затем тщательно смойте водой.

– После смывания лосьона нанесите на кожу увлажняющий крем или средство с SPF, так как лимонный сок мо-

жет сделать кожу более чувствительной к солнечному излучению.

Хлебный квас, в основе которого лежит брожение хлеба, может содержать некоторые полезные вещества, которые могут помочь улучшить состояние кожи и уменьшить видимость пигментации.

– Пробиотики: Хлебный квас может содержать пробиотические микроорганизмы, которые могут поддерживать здоровье кишечника и общее здоровье организма. Здоровый пищеварительный тракт может влиять на состояние кожи, но прямой связи между пробиотиками из хлебного кваса и пигментацией нет.

– Витамины и минералы: В некоторых рецептах приготовления хлебного кваса могут использоваться добавки, такие как фрукты или травы, которые могут содержать витамины и минералы, полезные для здоровья кожи. Например, витамин С из цитрусовых может способствовать осветлению кожи.

– Увлажнение: Вода, использованная для приготовления хлебного кваса, может помочь увлажнить кожу, что может способствовать более здоровому и сияющему виду.

– Антиоксиданты: Некоторые ингредиенты, добавляемые при приготовлении хлебного кваса, например, ягоды или травы, могут содержать антиоксиданты, которые помогают защитить клетки кожи от повреждений свободными радикалами.

Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте лицо и оставляйте жидкость на 5 минут.

## **Лосьон для отбеливания кожи лица от пигментных пятен огуречным соком (при сухой коже)**

Ингредиенты:

- 1 средний свежий огурец
- 2 чайные ложки меда
- 1 чайная ложка оливкового масла

Инструкции:

- Очистите и нарежьте огурец на кусочки.
- В блендере измельчите огурец до получения пюре.
- С помощью мелкого сита или чистой ткани выдавите сок из огуречного пюре.
- В полученный огуречный сок добавьте мед и оливковое масло. Мед помогает увлажнить кожу, а оливковое масло дополнительно смягчает сухую кожу.
- Хорошо перемешайте ингредиенты, чтобы они равномерно смешались.
- Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте лицо и оставляйте жидкость на 5 минут.

Огуречный сок содержит ряд активных компонентов, которые могут помочь уменьшить пигментацию и осветлить

кожу:

– Осветляющие свойства: Огуречный сок содержит природные осветляющие вещества, такие как витамин С и кверцетин. Эти вещества могут помочь уменьшить производство меланина, пигмента, который придает цвет коже, и тем самым снизить видимость пигментных пятен.

– Увлажнение: Огуречный сок богат водой, что делает его отличным увлажняющим средством. Увлажненная кожа может выглядеть более светлой и сияющей.

– Противовоспалительные свойства: Огуречный сок содержит антиоксиданты и антифламинговые свойства, которые могут помочь снизить воспаление на коже. Это может быть особенно полезным для уменьшения пигментации, вызванной воспалительными процессами.

– Улучшение текстуры кожи: Огуречный сок может помочь улучшить текстуру кожи, сделав её более мягкой и гладкой. Это может сделать тон кожи более равномерным.

– Обновление кожи: Огуречный сок содержит натуральные альфа-гидроксикислоты (АНА), которые помогают отшелушивать ороговевший слой кожи. Это способствует естественному обновлению клеток и уменьшению видимости пигментных пятен.

**Лосьон для отбеливания кожи лица от пигментных пятен лимонным соком**

## Ингредиенты:

– 1 столовая ложка свежего лимонного сока

– 2 столовые ложки розовой воды или минеральной воды

(для уменьшения концентрации кислоты)

– 1 чайная ложка меда (опционально, для увлажнения)

## Инструкции:

– В миске смешайте свежий лимонный сок и розовую воду (или минеральную воду), чтобы уменьшить концентрацию кислоты и сделать раствор более мягким для кожи.

– Если ваша кожа склонна к сухости, добавьте чайную ложку меда для увлажнения и смягчения.

– Проведите тест на аллергию, нанеся небольшое количество смеси на внутренний сгиб локтя и подождав несколько минут. Если нет аллергической реакции, вы можете продолжить использование.

– С помощью ватного диска нанесите лосьон на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте лосьон на коже на 10—15 минут, а затем тщательно смойте водой.

– После смывания лосьона нанесите на кожу увлажняющий крем или средство с SPF, так как лимонный сок может сделать кожу более чувствительной к солнечному излучению.

– Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте лицо и оставляйте жидкость на 5 минут.

Лимонный сок содержит ряд активных компонентов, которые могут помочь уменьшить пигментацию и осветлить кожу. Однако следует помнить, что лимонный сок содержит кислоту и может быть довольно агрессивным для кожи, особенно если его использовать в чистом виде. Вот как лимонный сок может оказать воздействие на пигментацию:

– **Витамин С:** Лимонный сок богат витамином С, который является мощным антиоксидантом. Он может помочь защитить кожу от повреждений свободными радикалами и способствовать обновлению клеток кожи, что в конечном итоге может уменьшить видимость пигментных пятен.

– **Альфа-гидроксикислоты (АНА):** Лимонный сок содержит натуральные альфа-гидроксикислоты, такие как лимонная кислота. Эти кислоты могут служить нежным пилингом, помогая отшелушивать ороговевший слой кожи и способствуя обновлению клеток. Это может помочь уменьшить пигментацию и осветлить кожу.

– **Осветляющие свойства:** Кислотность лимонного сока может помочь уменьшить производство меланина, пигмента, отвечающего за цвет кожи. Это может помочь осветлить пигментные пятна.

– **Обновление кожи:** Активные компоненты лимонного сока могут помочь ускорить естественный процесс обновления кожи, что может способствовать уменьшению видимости пигментации.

## **Лосьон для отбеливания кожи лица от пигментных пятен настоем петрушки**

**Ингредиенты:**

- 1 пучок свежей петрушки
- 1 стакан кипяченой воды

**Инструкции:**

Для получения настоев надо залить кипятком столовую ложку мелко нарезанной петрушки, настоять в течение часа, процедить и охладить.

**Применение:**

- Очистите лицо мягким очищающим средством.
- С помощью ватного диска нанесите настой петрушки на лицо, избегая области вокруг глаз.
- Оставьте настой на коже на 15—20 минут.
- Тщательно смойте лицо прохладной водой.
- Нанесите на кожу увлажняющий крем.
- Повторяйте эту процедуру 2—3 раза в неделю.
- Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте лицо и оставляйте жидкость на 5 минут.

Настой петрушки может быть полезным из-за своего содержания витаминов, минералов и антиоксидантов, которые могут оказать воздействие на пигментацию кожи:

- **Витамин С:** Петрушка богата витамином С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С может помочь

уменьшить производство меланина, пигмента, отвечающего за цвет кожи, и тем самым осветлить пигментные пятна.

– Флавоноиды и кверцетин: Эти антиоксиданты, содержащиеся в петрушке, могут защитить кожу от повреждений свободными радикалами, которые могут усугублять пигментацию.

– Увлажнение и обновление: Настой петрушки может увлажнить кожу и помочь в обновлении клеток кожи. Это может улучшить текстуру и тон кожи, снизив видимость пигментации.

– Альфа-гидроксикислоты (АНА): Петрушка содержит натуральные альфа-гидроксикислоты, которые могут помочь отшелушивать ороговевший слой кожи, способствуя обновлению клеток и уменьшению пигментации.

– Уменьшение воспаления: Антиоксиданты в петрушке могут помочь уменьшить воспаление кожи, которое иногда может сопровождать пигментацию.

## **Лосьон для отбеливания кожи лица от пигментных пятен настоем цветков одуванчика**

Для получения настоев надо залить кипятком столовую ложку мелко нарезанной петрушки или цветов одуванчика, настоять в течение часа, процедить и охладить.

**Ингредиенты:**

– 1 столовая ложка сушеных цветов одуванчика

– 1 стакан кипяченой воды

Применение:

– Очистите лицо мягким очищающим средством.

– С помощью ватного диска нанесите настой цветов одуванчика на лицо, избегая области вокруг глаз.

– Оставьте настой на коже на 15—20 минут.

– Тщательно смойте лицо прохладной водой.

– Нанесите на кожу увлажняющий крем.

– Если надо отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно до умывания утром протирайте лицо и оставляйте жидкость на 5 минут.

Цветы одуванчика содержат ряд компонентов, которые могут оказать воздействие на пигментацию:

– Витамин С: Цветы одуванчика богаты витамином С, который является антиоксидантом и может помочь уменьшить производство меланина, пигмента, отвечающего за цвет кожи.

– Флавоноиды: Эти природные антиоксиданты, содержащиеся в цветах одуванчика, могут защитить кожу от повреждений свободными радикалами, которые могут усугублять пигментацию.

– Альфа-гидроксикислоты (АНА): Цветы одуванчика содержат некоторое количество альфа-гидроксикислот, которые могут помочь отшелушивать ороговевший слой кожи, способствуя обновлению клеток и уменьшению пигментации.

– Увлажнение и обновление: Настой одуванчика может помочь увлажнить и питать кожу, что может улучшить текстуру и тон кожи, снизив видимость пигментации.

– Уменьшение воспаления: Антиоксиданты в цветах одуванчика могут помочь снизить воспаление кожи, которое иногда сопровождается пигментацией.

### **Лосьон с ромашкой и зеленым чаем для уменьшения пигментации**

– 2 столовые ложки сушеных цветков ромашки

– 1 столовая ложка зеленого чая

– 1 стакан кипяченой воды

–

Заварите ромашку и зеленый чай кипятком, дайте настояться 15—20 минут, процедите. Нанесите на кожу ватным диском, оставьте на несколько минут, затем смойте.

Лосьон с ромашкой и зеленым чаем может оказать некоторое воздействие на пигментацию кожи благодаря своим ингредиентам:

– Ромашка: Ромашка содержит природные антиоксиданты, такие как флавоноиды и апигенин, которые могут помочь защитить кожу от воздействия свободных радикалов и уменьшить воспаление. Воспаление может способствовать усугублению пигментации, поэтому антиоксиданты могут

помочь снизить видимость пигментных пятен.

– Зеленый чай: Зеленый чай содержит полифенолы, в том числе катехины, которые являются мощными антиоксидантами. Они могут помогать бороться с воспалением, защищать кожу от воздействия окружающей среды и способствовать обновлению клеток.

– Осветление и освежение: Зеленый чай содержит натуральные свойства осветления, которые могут немного снизить интенсивность пигментных пятен и придать коже более яркий и свежий вид.

– Увлажнение: Компоненты ромашки и зеленого чая могут помочь увлажнить кожу, что может улучшить текстуру и общее состояние кожи.

– Смягчение и успокоение: Оба ингредиента могут иметь успокаивающее и смягчающее воздействие на кожу, помогая снизить раздражение и улучшить общий тон кожи.

## **Лосьон с лакрицей и молоком для уменьшения пигментации кожи**

– 1 чайная ложка порошка корня лакрицы

– 2 столовые ложки молока

Смешайте порошок лакрицы с молоком до получения пасты. Нанесите на кожу, оставьте на 15—20 минут, затем смойте водой.

Лосьон с лакрицей и молоком может иметь определенное воздействие на пигментацию благодаря своим компонентам:

– Лакрица: Лакрица содержит компоненты, такие как глицирризиновая кислота, которые могут помочь осветлить кожу. Глицирризиновая кислота может уменьшить производство меланина, пигмента, отвечающего за цвет кожи. Это может помочь снизить интенсивность пигментных пятен.

– Молоко: Молоко содержит лактозу и молочные кислоты, которые могут помочь в отшелушивании ороговевших клеток кожи. Отшелушивание способствует обновлению клеток и улучшению текстуры кожи. Кроме того, молоко может обеспечить увлажнение и смягчение кожи.

– Осветление и увлажнение: В совокупности, лакрица и молоко могут помочь уменьшить видимость пигментации и осветлить тон кожи. Они также способствуют увлажнению кожи, делая ее более сияющей.

– Антиоксиданты: Молоко содержит небольшое количество антиоксидантов, которые могут защитить кожу от повреждений свободными радикалами, что может помочь предотвратить дополнительное усугубление пигментации.

Лакрица содержит активные компоненты, которые могут помочь в борьбе с пигментацией кожи:

– Глицирризиновая кислота: Это один из ключевых компонентов, содержащихся в лакрице. Глицирризиновая кислота может уменьшить активность ферментов, ответственных

ных за производство меланина (пигмента, придающего коже цвет). Уменьшение производства меланина может снизить интенсивность пигментации и пигментных пятен.

– Антиоксиданты: Лакрица содержит антиоксиданты, такие как флавоноиды, которые могут помочь защитить кожу от повреждений свободными радикалами, вызванными воздействием окружающей среды и ультрафиолетовыми лучами. Повреждения свободными радикалами могут способствовать усугублению пигментации.

– Уменьшение воспаления: Компоненты лакрицы имеют потенциал для снижения воспаления кожи. Воспаление может привести к усугублению пигментации, поэтому снижение воспаления может улучшить общий вид кожи.

– Увлажнение и смягчение: Лакрица может помочь увлажнить и смягчить кожу, улучшая ее текстуру и делая более сияющей.

– Отшелушивание: Лакрица может содержать слабые кислоты, которые могут помочь отшелушивать ороговевший слой кожи, способствуя обновлению клеток и снижению видимости пигментации.

## **Лосьон с грейпфрутом и алоэ вера для осветления кожи от пигментации**

– 3 столовые ложки сока грейпфрута

– 2 столовые ложки натурального сока алоэ вера

Смешайте соки грейпфрута и алоэ вера. Нанесите на кожу лица, оставьте на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Лосьон с грейпфрутом и алоэ вера может оказать положительное воздействие на пигментацию кожи благодаря своим компонентам:

– Грейпфрут: Грейпфрут содержит витамин С и антиоксиданты, которые помогают бороться с воздействием свободных радикалов и уменьшить окислительный стресс, что может способствовать уменьшению пигментации. Витамин С также может стимулировать производство коллагена, что улучшает текстуру кожи.

– Алоэ вера: Алоэ вера обладает успокаивающими и увлажняющими свойствами. Она может помочь снизить воспаление, которое может усугублять пигментацию, а также способствовать регенерации клеток кожи.

– Осветление и освежение: Комбинация грейпфрута и алоэ вера может помочь осветлить пигментацию и придать коже более яркий и свежий вид.

– Увлажнение и смягчение: Алоэ вера обладает увлажняющими и смягчающими свойствами, которые могут улучшить текстуру и общее состояние кожи.

– Антиоксиданты: Компоненты грейпфрута и алоэ вера содержат антиоксиданты, которые могут помочь защитить кожу от повреждений свободными радикалами, что может

предотвратить дополнительное усугубление пигментации.

## **Лосьон с ягодами клюквы и йогуртом для осветления кожи от пигментации**

- 1/4 стакана свежих клюквенных ягод
- 2 столовые ложки натурального йогурта

Разомните ягоды клюквы и смешайте с йогуртом. Нанесите на кожу, оставьте на 20 минут, затем смойте водой.

Клюква содержит несколько компонентов, которые могут влиять на осветление кожи:

– **Витамин С:** Клюква богата витамином С, который является мощным антиоксидантом. Витамин С помогает снижать производство меланина, пигмента, отвечающего за цвет кожи. Уменьшение меланина может привести к более светлому тону кожи.

– **Флавоноиды:** Клюква содержит флавоноиды, которые также обладают антиоксидантными свойствами. Они могут помочь бороться с воздействием свободных радикалов, которые могут способствовать усугублению пигментации.

– **Кислоты:** Клюква содержит различные кислоты, включая аскорбиновую кислоту (витамин С) и некоторые органические кислоты. Эти кислоты могут способствовать отшелушиванию ороговевших клеток кожи, улучшая текстуру

и цвет.

– Фитохимические вещества: Клюква содержит фитохимические соединения, такие как антоцианы, которые придают ягодам красный цвет. Эти соединения также могут воздействовать на пигментацию и осветление кожи.

### **Лосьон с экстрактом розмарина и медом для осветления кожи от пигментации**

– 1 чайная ложка экстракта розмарина

– 1 чайная ложка натурального меда

Смешайте экстракт розмарина с медом. Нанесите на кожу, оставьте на 15 минут, затем смойте водой.

Лосьон с экстрактом розмарина может оказать некоторое положительное воздействие на пигментацию кожи благодаря своим компонентам:

– Антиоксиданты: Розмарин содержит антиоксиданты, такие как карнозин и карнозоловая кислота, которые могут помогать защитить кожу от повреждений свободными радикалами. Эти повреждения могут усугублять пигментацию.

– Увлажнение и обновление: Розмарин может помочь увлажнить кожу, улучшая ее текстуру и делая ее более мягкой. Также розмарин может способствовать обновлению клеток кожи, что может помочь снизить видимость пигмент-

ных пятен.

– Усиление микроциркуляции: Экстракт розмарина может способствовать улучшению микроциркуляции крови в коже. Улучшение кровоснабжения может способствовать более равномерному распределению пигмента и улучшению цвета кожи.

– Осветление: Некоторые компоненты розмарина могут иметь слабое свойство осветления, которое может немного снизить интенсивность пигментных пятен.

– Успокаивающее действие: Розмарин может помочь смягчить раздражение и уменьшить воспаление, что может помочь предотвратить усугубление пигментации.

Некоторые компоненты розмарина, которые могут иметь слабое свойство осветления кожи, включают:

– Флавоноиды: Розмарин содержит различные флавоноиды, такие как рутин и кверцетин, которые могут иметь антиоксидантные и осветляющие свойства. Они могут способствовать снижению интенсивности пигментации.

– Фенолы: Фенольные соединения, такие как розмариновая кислота, также присутствуют в розмарине. Они могут помогать снижать воспаление, которое может способствовать усугублению пигментации.

– Карнозоловая кислота: Это соединение, которое содержится в розмарине, может иметь свойства осветления, поскольку оно способствует более равномерному распределению пигмента в коже.

## **1.3. Компрессы и маски для уставшей кожи**

### **Омолаживающий домашний рецепт с мумие для лица и тела**

Для лица: взять 1 г мумие и 100 мл кипяченой либо дистиллированной воды. Смачивая ватные диски в растворе, наносить как примочки на кожу лица, шеи и декольте.

Для тела: взять 5 г мумие и 500 мл воды. Добавлять в ванну. Проводить процедуры через день до достижения желаемого эффекта.

Мумие – это природное минеральное вещество, которое образуется в горных трещинах и расщелинах в результате длительного процесса разложения растительных и органических веществ. Оно содержит широкий спектр микроэлементов, минералов, аминокислот, витаминов и других биологически активных веществ.

Считается, что мумие может оказывать положительное воздействие на омолаживание клеток и кожи благодаря следующим механизмам:

– Антиоксидантное действие: Мумие содержит антиоксиданты, такие как витамин С и Е, которые защищают клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами. Это

может помочь уменьшить преждевременное старение кожи, связанное с окислительным стрессом.

– Стимуляция метаболизма клеток: Богатое содержание минералов и микроэлементов в мумие может способствовать активации обменных процессов в клетках кожи. Это может способствовать более эффективной регенерации клеток и поддержанию здорового состояния кожи.

– Улучшение циркуляции крови: Мумие может способствовать улучшению микроциркуляции крови, что в свою очередь может обеспечить более эффективное питание клеток кожи и удаление токсинов.

– Стимуляция синтеза коллагена и эластина: Коллаген и эластин – это два ключевых белка, отвечающих за упругость и эластичность кожи. Считается, что некоторые компоненты мумие могут способствовать стимуляции синтеза этих белков, что может сказаться на замедлении процессов старения кожи.

## **Белковая маска из мяса омоложение лица в домашних условиях**

Фарш из куриного мяса или печени смешать с белком 1:1. Нанести на лицо через марлю на 15—20 минут. Снять салфеткой, умыться.

Мясо богато белком, которое является ключевым компонентом для здоровой кожи. Белок, содержащийся в мясе, мо-

жет помочь укрепить коллагеновые волокна кожи, что способствует повышению ее упругости и тонуса. Это делает кожу более мягкой, упругой и сияющей. Вот несколько способов, как белковая маска из мяса может помочь в омоложении лица:

– Увлажнение: Белковая маска может помочь увлажнить кожу, удерживая влагу и предотвращая ее испарение. Это делает кожу более мягкой, упругой и сияющей.

– Укрепление тканей: Белок, содержащийся в мясе, может помочь укрепить коллагеновые волокна кожи, что способствует повышению ее упругости и тонуса.

– Сужение пор: Белковая маска может помочь временно сократить размер пор, делая кожу более гладкой и ровной.

– Очищение: Белок обладает свойствами очищения кожи, помогая удалять излишки масла и грязи, что способствует сужению пор и предотвращению появления акне.

– Смягчение: Белковая маска может помочь смягчить и успокоить кожу, особенно в сухих и раздраженных областях.

**Компресс из яблочного уксуса для быстрого тонизирующего эффекта уставшей кожи**

Эта процедура окажет тонизирующий эффект.

– В 1 л охлажденной кипяченой воды добавьте 1 ч.л. ук-

суса, намочите в растворе марлевую салфетку и наложите на лицо на 10—15 минут.

– Подсыхающую салфетку смочите снова.

– После процедуры ополосните лицо холодной водой.

– Можно сделать освежающий компресс из чая или настоя трав и чередовать горячий и холодный компрессы 4—5 раз.

Компресс из яблочного уксуса может помочь тонизировать уставшую кожу:

– Уравновешивание pH кожи: Яблочный уксус имеет кислотный pH, близкий к естественному pH кожи. При использовании разбавленного раствора уксуса в качестве компресса, он может помочь восстановить баланс pH кожи. Это важно, так как нормальное pH способствует здоровью и защите кожи.

– Улучшение циркуляции крови: Применение компресса с яблочным уксусом может помочь улучшить микроциркуляцию крови в коже. Это способствует лучшему поступлению кислорода и питательных веществ к клеткам кожи, что в свою очередь может придать лицу более свежий и здоровый вид.

– Тонизация и укрепление кожи: Яблочный уксус содержит натуральные кислоты и витамины, которые могут помочь укрепить кожу, сделать ее более упругой и улучшить ее текстуру. Это может сказаться на тоне кожи, делая ее более подтянутой и молодой.

– Очищение и сужение пор: Яблочный уксус обладает антисептическими свойствами, которые могут помочь очистить поры от излишков масла и загрязнений. Это может сделать кожу более гладкой и суженными порами.

## **Лед огуречный от усталости кожи**

Косметический лед прекрасно тонизирует кожу.

– Приготовьте спиртовую настойку: нарезанный ломтиками огурец настаивайте 1 неделю в 100 г водки.

– Готовую настойку разбавьте таким же количеством кипяченой воды, заморозьте кубиками в холодильнике и протирайте ими пористую кожу перед нанесением макияжа и ночного питательного крема, предварительно промокнув кожу мягкой салфеткой, 2—3 раза в день.

Лосьон не только очистит кожу лица, но и сузит поры, отбелит веснушки.

## **Мятная маска для красивого тона лица**

– 2 ст. л. измельченных мятных листиков залить кипятком, кипятить пару минут, дать остыть.

– Нанести теплую кашицу через марлю на 15 минут.

– Снять влажным ватным диском, смыть.

Мятная маска может быть полезным средством для улучшения тона лица благодаря своим свойствам сужения пор, освежения кожи и уменьшения покраснения. Мята содержит ментол, который обладает охлаждающим и противовоспалительным действием, а также витамин С и антиоксиданты, которые способствуют улучшению здоровья кожи. Вот несколько способов, как мятная маска может помочь для красивого тона лица:

– Сужение пор: Ментол в мяте помогает сократить размер пор на коже, что делает ее более гладкой и ровной.

– Освежение кожи: Прохладное ощущение мятной маски помогает освежить кожу, уменьшить усталость и придать ей сияющий вид.

– Противовоспаление: Мятная маска обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение и раздражение кожи.

– Улучшение тонуса: Витамин С и антиоксиданты в мяте помогают стимулировать производство коллагена, что способствует улучшению упругости и тонуса кожи.

## **Аппликация для уставшей кожи лица и декольте из винограда**

– Из мякоти спелых ягод винограда выжмите сок (на одну процедуру вам потребуется 1— 1,5 ст. л. сока).

– Марлевую или полотняную салфетку смочите в соке, наложите на лицо и шею на 20 минут.

– Салфетку снимите, умойте лицо теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

Аппликация из винограда (свежих виноградных ягод или виноградного сока) может оказать положительное воздействие на уставшую кожу лица и декольте благодаря своим природным компонентам и биологически активным веществам. Виноград богат полифенолами, витаминами, антиоксидантами и фруктовыми кислотами, которые могут сделать кожу более здоровой и сияющей.

Вот как аппликация из винограда может помочь уставшей коже:

– Антиоксидантная защита: Виноград содержит высокие уровни антиоксидантов, таких как ресвератрол и витамин С. Эти антиоксиданты помогают защитить кожу от повреждений свободными радикалами, вызванными воздействием окружающей среды, ультрафиолетовым излучением и стрессом. Это может помочь предотвратить преждевременное старение кожи.

– Увлажнение и питание: Виноград содержит натуральные сахара и влагу, которые способствуют увлажнению кожи. Кроме того, фруктовые кислоты в составе винограда могут помочь отшелушиванию омертвевших клеток и стимулировать обновление клеток, делая кожу более мягкой и гладкой.

кой.

– Улучшение текстуры кожи: Виноградные полифенолы могут помочь сократить видимость пор, сделать кожу более упругой и улучшить ее текстуру. Это может придать коже более молодой и здоровый вид.

– Уменьшение воспаления: Антиоксиданты и антимикробные свойства винограда могут помочь уменьшить воспаление на коже, что особенно полезно для кожи с акне или раздражениями.

## **Творожная маска при расширенных капиллярах**

1 с. л. творога смешать с 1 ч.л. масла льна и 0,5 ч.л. рыбьего жира.

Вымесить, долить 1 ст. л. крепкой чайной заварки 1 ст. л. свежесжатого сока петрушки.

Добавить 1 ч.л. цедры лимона или апельсина.

Вымесить, равномерно нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

Творожная маска может быть полезным средством для смягчения и успокоения кожи с расширенными капиллярами (куперозом) благодаря своим увлажняющим, охлаждающим и противовоспалительным свойствам. Купероз – это состояние, при котором мелкие капилляры на коже становятся более видимыми и могут проявляться как красные или си-

ние линии и сеточки.

Творожная маска может помочь при куперозе следующим образом:

– Увлажнение: Творог содержит влагу, которая помогает увлажнить кожу, делая ее более мягкой и упругой. Увлажненная кожа может уменьшить видимость расширенных капилляров.

– Охлаждение: Прохладная текстура творога может помочь снять раздражение и уменьшить покраснение кожи, что особенно важно для областей с расширенными капиллярами.

– Смягчение: Творожная маска может помочь смягчить кожу, уменьшая чувство стянутости и дискомфорта, которое может сопровождать купероз.

– Противовоспаление: Творог содержит натуральные антиоксиданты и противовоспалительные свойства, которые могут помочь уменьшить воспаление кожи и смягчить видимость расширенных капилляров.

## **Дрожжевая маска для красивого цвета лица**

– До густоты крема смешать 100 г спиртовых дрожжей и оливковое масло.

– Нанести на кожу на 15 минут, смыть теплой водой.

Дрожжевая маска может оказать положительное воздей-

ствие на кожу лица и помочь достичь более красивого и здорового цвета кожи благодаря своим свойствам и содержанию питательных компонентов. Она содержит богатый набор витаминов, минералов и аминокислот, которые способствуют улучшению текстуры кожи, выравниванию тона и стимуляции обновления клеток.

Вот как дрожжевая маска может помочь улучшить цвет лица:

– Питание и увлажнение: Дрожжи богаты витаминами группы В, которые помогают в улучшении уровня увлажнения кожи. Они способствуют удержанию влаги в клетках, что может сделать кожу более увлажненной, мягкой и сияющей.

– Обновление клеток: Дрожжи содержат ферменты и аминокислоты, которые могут помочь ускорить обновление клеток кожи. Это может сделать кожу более свежей, поддерживая регулярное обновление поверхностных слоев.

– Улучшение цвета лица: Регулярное использование дрожжевой маски может помочь выровнять тон кожи и улучшить ее цвет. Дрожжи могут способствовать более равномерному распределению пигмента, уменьшая видимость пигментных пятен и неровностей.

– Стимуляция микроциркуляции: Дрожжи могут помочь улучшить микроциркуляцию крови в коже, что способствует лучшему питанию клеток и усилению естественного сияния кожи.

## **Картофельная смягчающая маска для кожи лица и декольте**

– Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками. Или можно натереть на терке или измельчить в блендере, тогда будет удобнее использовать марлевую салфетку.

– Наложите на лицо на 15 минут.

– Затем протрите кожу лосьоном, смажьте питательным кремом.

Картофельная смягчающая маска для кожи лица может оказать положительное воздействие благодаря своим природным компонентам и их свойствам. Картофель богат крахмалом, витаминами, минералами и антиоксидантами, которые могут помочь увлажнить, успокоить и смягчить кожу. Вот как действует картофельная маска:

– Увлажнение и смягчение: Картофель содержит высокий уровень крахмала, который способствует удержанию влаги в коже. Это может помочь увлажнить сухую кожу и сделать ее более мягкой и гладкой.

– Успокоение раздражений: Картофель может помочь уменьшить воспаление и раздражение на коже благодаря своим противовоспалительным свойствам. Это особенно полезно для чувствительной или раздраженной кожи.

– Снижение отечности: Картофель может помочь уменьшить отечность и опухание кожи благодаря охлаждающему

и сужающему действию. Это может быть особенно полезным для области вокруг глаз.

– Восстановление цвета кожи: Некоторые компоненты картофеля, такие как витамин С, могут помочь улучшить цвет лица и сделать кожу более сияющей.

– Питательные вещества: Картофель содержит витамины и минералы, такие как витамин В6, витамин С, калий и магний, которые могут помочь поддержать здоровье кожи.

## **Шоколадная маска для лица**

Черный шоколад – отличный антиоксидант, который борется со свободными радикалами и замедляет процесс старения. Содержит витамины А, В, магний, калий и натрий, а также повышает настроение одним своим запахом.

- Растопите 250 г черного шоколада на водяной бане
- Добавьте 3 столовых ложки оливкового масла
- Дайте смеси остыть при комнатной температуре
- Нанесите на кожу на 15 минут
- Смывать теплой водой

Шоколадная маска для лица в домашних условиях может оказать несколько положительных воздействий на кожу благодаря своему составу и свойствам как какао-порошка, так и других ингредиентов. Вот как шоколадная маска может

действовать на кожу:

– Антиоксидантная защита: Какао-порошок является богатым источником антиоксидантов, таких как полифенолы и флавоноиды. Эти антиоксиданты помогают защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами, и помогают в борьбе с преждевременным старением кожи.

– Увлажнение и питание: Натуральное масло какао в шоколадной маске может помочь увлажнить и питать кожу. Это особенно полезно для сухой и обезвоженной кожи.

– Стимуляция циркуляции: Массаж нанесения и смывания маски может помочь улучшить циркуляцию крови в коже, что способствует доставке питательных веществ и улучшению общего состояния кожи.

– Улучшение текстуры кожи: Какао содержит натуральные фитохимические вещества, которые могут помочь улучшить текстуру кожи, делая ее более мягкой и гладкой.

– Расслабление и удовольствие: Процесс нанесения шоколадной маски и ее аромат могут вызвать чувство расслабления и удовольствия, что также может положительно сказаться на состоянии вашей кожи.

## **Маска с огурцом и мятой для уставшей после трудного дня кожи**

Ингредиенты:

– Половина свежего огурца

– Несколько свежих листьев мяты

– 1 столовая ложка йогурта

**Инструкции:**

– Очистите огурец от кожуры и нарежьте его на небольшие кусочки.

– Положите огуречные кусочки и листья мяты в блендер и измельчите до получения пюре.

– Добавьте столовую ложку йогурта в пюре из огурца и мяты. Хорошо перемешайте все ингредиенты.

– Нанесите полученную маску на очищенное лицо и оставьте на 15—20 минут.

– Смойте маску прохладной водой и потом обсушите лицо мягким полотенцем.

Эта маска обладает охлаждающим эффектом благодаря огурцу и мяте, которые помогут снять усталость и воспаление кожи. Йогурт же увлажнит и смягчит кожу. Этот рецепт идеально подходит для тех, кто хочет освежить и тонизировать кожу после долгого дня.

## **Маска с авокадо и медом для уставшей от стресса кожи**

– Смешайте мякоть половины авокадо с 1—2 чайными ложками меда

– Нанесите на лицо и оставьте на 15—20 минут

– Смойте теплой водой

Маска с авокадо и медом может оказать положительное воздействие на уставшую от стресса кожу благодаря своим ингредиентам и их свойствам:

– Авокадо: Авокадо богато жирными кислотами, витаминами Е и С, которые являются мощными антиоксидантами. Они помогают защитить кожу от воздействия свободных радикалов, которые могут вызвать стрессовые повреждения. Жирные кислоты в авокадо также способствуют увлажнению и питанию кожи, помогая восстановить ее естественный барьер.

– Мед: Мед обладает прекрасными увлажняющими и антисептическими свойствами. Он может помочь смягчить кожу, уменьшить покраснения и раздражение, которые могут возникнуть вследствие стресса. Также мед способствует заживлению микротравм, которые могут быть вызваны стрессом.

– Общий эффект: Комбинация авокадо и меда создаст увлажняющую и питательную маску, которая может вернуть коже утраченное сияние и эластичность. Антиоксиданты в составе помогут бороться с вредными воздействиями окружающей среды, включая стрессовые факторы.

Чтобы получить максимальную пользу от маски с авокадо и медом для уставшей от стресса кожи, рекомендуется использовать ее регулярно, например, 1—2 раза в неделю.

## **Маска с авокадо и кокосовым маслом для уставшей кожи**

– В блендере смешайте половину авокадо с 1 столовой ложкой кокосового масла.

– Нанесите на лицо на 15—20 минут, затем смойте водой.

Маска с авокадо и кокосовым маслом может оказать несколько положительных воздействий на уставшую кожу:

– Увлажнение и питание: Авокадо содержит здоровые жиры, витамины А, Е и С, которые способствуют увлажнению и питанию кожи. Кокосовое масло также является натуральным увлажнителем и помогает сохранить влагу в коже.

– Восстановление барьерной функции кожи: Оба ингредиента – авокадо и кокосовое масло – содержат липиды, которые могут помочь восстановить естественный защитный барьер кожи. Это важно для уставшей кожи, которая может быть подвержена обезвоживанию и потере барьерной функции.

– Антиоксиданты и антисептические свойства: Витамины и антиоксиданты в авокадо помогают защитить кожу от повреждений свободными радикалами. Кокосовое масло обладает антисептическими свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление и предотвратить раздражение.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное использование маски с авокадо и кокосовым маслом может способствовать

улучшению текстуры кожи, делая ее более мягкой и гладкой.

– Успокоение: Аромат и текстура маски могут помочь создать расслабляющую атмосферу, что также способствует снятию стресса и усталости.

## **Молочная маска с медом и кокосовым маслом для уставшей кожи**

– В смесь из 2 столовых ложек молока добавьте 1 чайную ложку меда и несколько капель кокосового масла.

– Нанесите на лицо и оставьте на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Молочная маска с медом и кокосовым маслом имеет ряд свойств, которые могут помочь уставшей коже:

– Увлажнение и питание: Молоко содержит молочные кислоты и жиры, которые могут помочь увлажнить и питать кожу. Оно также способствует улучшению текстуры кожи и придает ей мягкость.

– Кокосовое масло является отличным увлажнителем и может помочь замкнуть влагу в коже, предотвращая ее обезвоживание.

– Антиоксиданты и антисептические свойства: Мед обладает антиоксидантными свойствами, которые могут помочь защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами. Также мед обладает антисептическими и проти-

вовоспалительными свойствами, что может помочь смягчить кожу и уменьшить воспаление, которое может возникнуть в результате стресса.

– Расслабление и улучшение настроения: Процесс нанесения маски на кожу может быть расслабляющим и способствовать снятию стресса. К тому же, аромат кокосового масла и меда может оказать позитивное воздействие на настроение, что также помогает справиться с эмоциональным напряжением.

– Поддержание барьерной функции кожи: Кокосовое масло содержит лауриновую кислоту, которая может помочь укрепить естественный барьер кожи. Это особенно важно для уставшей кожи, которая может быть подвержена повышенной чувствительности и обезвоживанию.

Рекомендуется использовать маску один-два раза в неделю.

## **Маска с папайей и йогуртом для уставшей кожи**

– Пюрируйте половину спелой папайи и смешайте с 2 столовыми ложками йогурта.

– Нанесите на лицо на 15—20 минут, затем смойте водой.

Маска с папайей и йогуртом может оказать ряд положительных эффектов на уставшую кожу:

– Эксфолиация и отшелушивание: Папайя содержит фер-

мент папаин, который помогает мягко отшелушивать верхний слой ороговевших клеток кожи. Это может помочь убрать мертвые клетки, которые могут делать кожу тусклой и утомленной.

– Очищение пор: Ферменты в папайе также помогают очищать поры от избытка себума и мертвых клеток, что может привести к уменьшению появления угревой сыпи и прочих несовершенств.

– Увлажнение и питание: Йогурт содержит молочные кислоты, которые могут увлажнить кожу и сделать ее более мягкой и гладкой. Папайя также содержит витамины и антиоксиданты, которые способствуют питанию кожи.

– Снижение воспаления: Папайя обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление и покраснение, которые могут быть вызваны стрессом или воздействием окружающей среды.

– Повышение сияния и равномерного тона: Регулярное использование маски с папайей и йогуртом может помочь придать коже более здоровое сияние, уменьшить пигментацию и создать более равномерный тон.

## **Маска с алоэ вера и медом для уставшей кожи**

– Смешайте 2 столовые ложки геля алоэ вера с 1 чайной ложкой меда.

– Нанесите на лицо и оставьте на 15—20 минут, затем

смойте теплой водой.

Маска с алоэ вера и медом может оказать благотворное воздействие на уставшую кожу следующими способами:

– Увлажнение и смягчение: Алоэ вера содержит увлажняющие свойства, которые помогают поддерживать уровень влаги в коже. Мед также обладает увлажняющими и смягчающими свойствами, которые могут улучшить текстуру кожи и сделать ее более мягкой.

– Восстановление барьерной функции кожи: Алоэ вера содержит много активных компонентов, включая полисахариды, которые способствуют укреплению естественного защитного барьера кожи. Это особенно важно для уставшей кожи, которая может быть повреждена стрессом или воздействием окружающей среды.

– Успокоение и снижение воспаления: Комбинация алоэ вера и меда может помочь успокоить раздраженную кожу и уменьшить воспаление, вызванное стрессом или другими факторами. Это особенно полезно, если у уставшей кожи есть покраснения или покраснения.

– Антиоксидантная защита: Мед содержит антиоксиданты, которые могут помочь защитить кожу от вредного воздействия свободных радикалов и предотвратить преждевременное старение.

– Поддержание явного тонуса: Алоэ вера содержит витамины и минералы, которые могут помочь поддерживать то-

нус и упругость кожи. Это может помочь уменьшить видимые признаки усталости.

## **Маска с куркумой и йогуртом для уставшей кожи**

- В смесь из 2 столовых ложек йогурта добавьте 1/2 чайной ложки куркумы.
- Нанесите на лицо на 15—20 минут, затем тщательно смойте.

Маска с куркумой и йогуртом может оказать положительное воздействие на уставшую кожу следующим образом:

– Антисептическое и противовоспалительное действие: Куркума содержит активный компонент – куркумин, который обладает мощными противовоспалительными и антисептическими свойствами. Это может помочь снизить воспаление и раздражение на коже, которые могут быть вызваны стрессом или окружающей средой.

– Очищение пор: Куркума может помочь глубоко очистить поры, удаляя излишки себума и мертвых клеток кожи. Это может помочь уменьшить риск возникновения угревой сыпи и прочих несовершенств кожи.

– Антиоксиданты для защиты кожи: Куркумин также обладает антиоксидантными свойствами, которые помогают защитить кожу от повреждений свободными радикалами. Это важно для поддержания здоровья кожи и снижения ви-

димых признаков усталости.

– Увлажнение и питание: Йогурт содержит молочные кислоты, которые помогают увлажнить кожу и способствуют ее смягчению. Это может быть особенно полезным для уставшей кожи, которая может быть подвержена обезвоживанию.

– Улучшение тона кожи: Куркума может помочь улучшить естественный тон кожи, сделав его более светлым и ярким. Это может быть полезно для снятия видимых следов стресса и усталости.

## **Масло шиповника и кокосовое масло для уставшей от стресса кожи**

– Смешайте 1 столовую ложку масла шиповника с 1 чайной ложкой кокосового масла

– Массируйте кожу лица этой смесью в течение 5—10 минут

– Затем смойте прохладной водой

Маска с маслом шиповника и кокосовым маслом может оказать ряд положительных воздействий на уставшую от стресса кожу:

– Увлажнение и питание: Масло шиповника богато витаминами А и С, а также масло кокоса содержит жирные кислоты, которые помогают увлажнить и питать кожу. Уставшая кожа часто может быть обезвоженной и потребовать допол-

нительного увлажнения.

– Регенерация и заживление: Витамин С в масле шиповника способствует образованию коллагена, который помогает восстановить упругость и здоровый вид кожи. Это может помочь смягчить следы стресса и усталости.

– Защита от окружающей среды: Витамин А и антиоксиданты в масле шиповника помогают защитить кожу от вредных воздействий окружающей среды, таких как загрязнения и свободные радикалы. Это особенно важно для уставшей кожи, которая может быть более подвержена воздействию факторов стресса.

– Успокоение и расслабление: Процесс нанесения маски на кожу может иметь успокаивающий эффект и помочь расслабиться после напряженного дня. Аромат масла шиповника и кокоса также может способствовать созданию приятной атмосферы.

– Смягчение и улучшение текстуры: Жирные кислоты в масле кокоса могут помочь улучшить текстуру кожи, сделав ее более гладкой и мягкой. Это может уменьшить видимые признаки усталости.

## **Масло розмарина и йогурт для уставшей кожи**

– В смесь из 2 столовых ложек йогурта добавьте 3—4 капли масла розмарина.

– Нанесите на лицо на 15 минут.

– Затем смойте прохладной водой.

Масло розмарина может оказать положительное воздействие на уставшую кожу благодаря своим свойствам:

– Стимуляция кровообращения: Масло розмарина может помочь улучшить кровообращение в коже. Это может способствовать лучшему поступлению кислорода и питательных веществ к клеткам кожи, что помогает ей выглядеть более свежей и здоровой.

– Антисептические свойства: Масло розмарина обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, которые могут помочь снизить воспаление и раздражение на коже. Это особенно полезно, если уставшая кожа имеет видимые признаки стресса или усталости.

– Повышение тонуса кожи: Масло розмарина может помочь укрепить тонус кожи и сделать ее более упругой. Это особенно важно для кожи, которая может потерять упругость из-за стресса и старения.

– Улучшение текстуры: Масло розмарина может помочь смягчить кожу и улучшить ее текстуру, делая ее более гладкой и мягкой на ощупь.

– Расслабление и снятие стресса: Аромат розмарина имеет стимулирующий эффект на нервную систему и может помочь снять стресс и напряжение. Процесс нанесения масла розмарина на кожу может также иметь расслабляющий эффект.

## **Маска с голубой глиной и зеленым чаем для уставшей кожи**

- Размешайте голубую глину с заваренным и охлажденным зеленым чаем до получения пасты.
- Нанесите на лицо и оставьте до высыхания, затем смойте теплой водой.

Маска с голубой глиной и зеленым чаем может оказать ряд положительных эффектов на уставшую кожу:

- **Очищение и увлажнение:** Голубая глина известна своей способностью глубоко очищать поры, удалять излишки себума и загрязнений. Зеленый чай, богатый антиоксидантами, помогает защитить кожу от вредных воздействий окружающей среды. Комбинация этих ингредиентов может помочь очистить и увлажнить уставшую кожу.

- **Уменьшение воспаления:** Голубая глина обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь снизить раздражение и воспаление, вызванные стрессом или окружающей средой. Зеленый чай также может смягчить раздраженную кожу.

- **Улучшение текстуры:** Голубая глина может помочь выровнять текстуру кожи, сделав ее более гладкой и мягкой. Это может быть особенно полезным для кожи, уставшей от стресса.

– Омолаживающий эффект: Антиоксиданты в зеленом чае могут помочь защитить кожу от преждевременного старения, уменьшая видимые признаки усталости и стресса.

## Глава 2. Умывание лица натуральными средствами

Глава «Умывание лица натуральными средствами: пенки, лосьоны» предлагает увлекательное путешествие в мир ухода за кожей, используя природные ингредиенты. Эта глава разделена на несколько разделов, каждый из которых открывает перед читателем богатство природных рецептов для умывания и очищения лица.

Путешествие начинается с «Способы умывания молочными продуктами», где читатели обнаружат разнообразие рецептов, основанных на молоке, йогурте и кефире.

«Способы умывания маслом» открывает следующий раздел, предлагая альтернативный способ очищения кожи с использованием натуральных масел.

«Рецепты очищения кожи меленой крупой и мукой» приглашает читателей познакомиться с уникальным методом использования меленых круп, чтобы освободить кожу от омертвевших клеток и нежелательных загрязнений.

Продолжение этого увлекательного путешествия включает «Рецепты солевых чисток лица», предоставляющих способ аккуратного и глубокого очищения кожи с помощью минеральных солей.

Глава «Умывание лица натуральными средствами» станет

незаменимым справочником для всех, кто стремится к естественному и эффективному уходу за кожей, используя простые и доступные ингредиенты из природы.

## **2.1. Способы умывания молочными продуктами**

### **Кисломолочные продукты для очищения кожи**

Огромную пользу коже дают умывания сливками и любыми кисломолочными продуктами. Особенно хорош такой способ очищения весной и летом, когда начинает активизироваться пигментация. Подобные умывания отбеливают веснушки и пятна, а умывание сливками, очищают и смягчают дерму. Причем, более жирную и грубую кожу следует омывать более кислыми молочными продуктами. Кисломолочные и молочные умывания следует проводить вечером перед сном, независимо от времени года.

Вот некоторые позитивные аспекты умывания сливками:

- Увлажнение и питание: Сливки содержат жиры и молочные протеины, которые способствуют глубокому увлажнению и питанию кожи. Это особенно полезно для сухой и обезвоженной кожи.
- Мягкое очищение: Сливки могут мягко очищать кожу, удаляя поверхностные загрязнения, избыточное масло и макияж. Одновременно они оставляют кожу увлажненной и не раздраженной.
- Успокоение и смягчение: Сливки имеют натуральные

успокаивающие свойства, которые могут смягчить и успокоить раздраженную или воспаленную кожу.

– Питательные вещества: Витамины и минералы в сливках могут питать кожу, способствовать ее здоровью и поддерживать естественный барьер кожи.

– Улучшение текстуры и тонуса: Регулярное умывание сливками может помочь улучшить текстуру кожи, сделать ее более гладкой и упругой.

– Эксфолиация: Молочные кислоты в сливках могут помочь естественно отшелушивать верхний слой кожи, удаляя отмершие клетки и способствуя регенерации.

– Помощь при солнечных ожогах: Сливки могут принести облегчение при солнечных ожогах или раздражении, увлажняя и уменьшая покраснение.

## **Умывание лица молочной сывороткой**

Умывание лица молочной сывороткой действует на нормальную и особенно жирную кожу исключительно благоприятно.

Сухой ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире или простокваше и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Каждый последующий тампон смачивайте все обильнее. А последним отжатым тампоном снимите излишки кефира. По окончании процедуры сухую кожу лица ополосните водой и нанесите на нее питательный крем.

Умывание лица молочной сывороткой может оказать благоприятное воздействие на нормальную и жирную кожу благодаря своим свойствам и составу.

Для нормальной кожи:

– Увлажнение и питание: Молочная сыворотка богата витаминами, минералами и белками, которые способствуют увлажнению и питанию кожи. Она может помочь поддержать естественный баланс влаги в коже и сделать ее более мягкой и упругой.

– Очищение: Молочная сыворотка может мягко очистить кожу, удаляя поверхностные загрязнения и макияж. Ее деликатные свойства не раздражают нормальную кожу, что делает ее отличным вариантом для ежедневного умывания.

– Успокоение: Молочная сыворотка обладает успокаивающими свойствами, которые могут снизить раздражение и воспаление, если таковые имеются.

Для жирной кожи:

– Регулирование себума: Молочная сыворотка содержит молочные кислоты, которые могут помочь регулировать выделение себума, естественного масла, производимого кожей. Это может сократить избыточный блеск и жирность на поверхности кожи.

– Эксфолиация: Молочные кислоты в сыворотке могут иметь легкое пилинговое действие, помогая удалять отмершие клетки кожи и предотвращая засорение пор. Это осо-

бенно полезно для жирной кожи, склонной к появлению акне.

– Сужение пор: Молочная сыворотка может помочь сжимать поры, что способствует уменьшению видимости пор на коже и улучшает ее текстуру.

– Противовоспалительное действие: Молочная сыворотка может помочь снизить воспаление и раздражение, что часто связано с жирной кожей.

## **Молочное умывание**

Процедуру умывания молоком нужно выполнять после предварительного очищения кожи. Молоко разбавляется таким же количеством воды температуры парного молока (около 37—40 градусов Цельсия). Можно налить молоко в широкую емкость и опускать в нее попеременно то правую, то левую сторону лица, а затем подбородок и лоб. Важно! Умыться молоком можно если на лице отсутствуют гнойнички и ссадины.

Умывание парным молоком может оказать ряд благоприятных воздействий на кожу благодаря своим свойствам и натуральным компонентам:

– Увлажнение и питание: Парное молоко содержит молочные протеины, жиры и витамины, которые могут увлажнить и питать кожу, сделав ее более мягкой и упругой.

– Очищение: Теплое парное молоко способно мягко и глубоко очищать поры, помогая удалить загрязнения, избыточное масло и остатки макияжа.

– Расслабление: Теплое молоко может способствовать расслаблению кожи и мышц, что может быть особенно приятным в конце долгого дня.

– Успокоение и снятие воспаления: Молочные компоненты могут помочь уменьшить раздражение, покраснение и воспаление кожи.

– Питательные вещества: Молоко содержит витамины (например, А и Е), минералы и антиоксиданты, которые способствуют здоровью кожи и борются с признаками старения.

– Эксфолиация: Молочные кислоты в парном молоке могут помочь удалить отмершие клетки кожи, улучшая текстуру и обновляя кожу.

– Смягчение: Теплое молоко способно смягчить кожу, придавая ей более гладкое и приятное на ощупь состояние.

– Улучшение цвета и сияния: Регулярное использование парного молока может способствовать улучшению цвета кожи и приданию ей сияния.

## **Сливочное масло для очищения сухой кожи лица**

Если ваша кожа чистая (без угрей и высыпаний) то можно для очистки лица применить простое средство, не высушивающее и не раздражающее эпидермис – свежее сливочное

масло (используется не более 10 дней).

Ватный тампон смочить в горячей воде, затем отжать и окунуть в масло. Этим тампоном протирайте лицо и шею восходящими движениями по массажным линиям. Для снятия масла использовать лосьон или подсоленную воду (в 0,5 л кипяченой воды добавить 1 ч.л. соли). Снятие масла с помощью лосьона или подсоленной воды позволяет эффективно удалить остатки масла, не оставляя на коже жирной пленки.

Сливочное масло богато жирами и питательными веществами, которые могут глубоко увлажнить и питать сухую кожу, предотвращая ее шелушение и сухость.

## **Умывание молоком с кокосовым маслом**

– 2 столовые ложки нежного молока

– 1 чайная ложка нерафинированного кокосового масла

– Теплая вода

– небольшой миске смешайте 2 столовые ложки нежного молока с 1 чайной ложкой нерафинированного кокосового масла. Перемешайте до получения однородной смеси.

– Разбавьте водой: Добавьте немного теплой воды к смеси молока и кокосового масла, чтобы создать удобную консистенцию для умывания.

– Умывание: Нанесите смесь молока и кокосового масла на влажную кожу лица. Массируйте кожу мягкими круговыми движениями, уделяя особое внимание зонам с макияжем или загрязнениями.

– Смойте теплой водой: Смойте умывание теплой водой, удалив остатки молока и масла с поверхности кожи.

– Очистка и увлажнение: Умывание молоком и кокосовым маслом помогает бережно очистить кожу от загрязнений и макияжа, а также обогатить ее питательными веществами. Кокосовое масло может помочь увлажнить кожу, предотвращая сухость.

– Уход после умывания: После умывания молоком и кокосовым маслом, вы можете использовать увлажняющий крем или сыворотку, чтобы закрепить увлажнение и питание.

Умывание молоком с кокосовым маслом может оказать положительное воздействие на кожу, предоставляя ей увлажнение, питание и бережную очистку. Вот как это умывание может повлиять на кожу:

– Увлажнение: Молоко содержит натуральные молочные протеины и молочную жирную кислоту, которые способствуют удержанию влаги в коже. Это увлажнение помогает предотвратить сухость, шелушение и дискомфорт.

– Питание: Кокосовое масло богато жирными кислотами и антиоксидантами, которые могут питать кожу и поддерживать ее здоровье. Эти компоненты могут помочь восстановить барьерную функцию кожи и защитить ее от вредных

воздействий окружающей среды.

– Бережная очистка: Умывание молоком и кокосовым маслом может деликатно удалить макияж, загрязнения и лишний кожный себум, не нарушая естественный баланс кожи. Это особенно полезно для тех, кто ищет мягкий способ очистить кожу без использования агрессивных моющих средств.

– Улучшение текстуры: Регулярное умывание молоком и кокосовым маслом может способствовать улучшению текстуры кожи. Она может стать более гладкой, мягкой и приятной на ощупь.

– Здоровое сияние: Умывание такой смесью может помочь придать коже свежий и здоровый вид. Очищенная, увлажненная и питанная кожа может выглядеть более сияющей и яркой.

– Расслабление: Процесс умывания молоком и кокосовым маслом также может предоставить некоторое расслабление и уход за собой, что может положительно сказаться на состоянии кожи в целом.

– Индивидуальная реакция: Важно учитывать, что каждая кожа индивидуальна, и результаты могут различаться в зависимости от типа кожи, чувствительности и реакции на ингредиенты. Перед началом регулярного использования умывания рекомендуется провести тест на небольшой участок кожи и следить за реакцией кожи на продукт.

## **Молочный овсянковый скраб для сухой кожи**

- 2 столовые ложки молока (предпочтительно нежирного)
- 2 столовые ложки мелко измельченной овсянки
- Чистая вода

– Прежде чем начать использовать скраб, очистите лицо от макияжа и загрязнений. Вымойте лицо теплой водой, чтобы раскрыть поры.

– Нанесите скраб: Нанесите получившуюся пасту из овсянки и молока на лицо. Распределите пасту равномерно, избегая области вокруг глаз.

– Массаж круговыми движениями: Начните массировать кожу круговыми движениями, мягко массируя овсяную пасту по всему лицу. Это поможет очистить кожу, удалить отмершие клетки и стимулировать циркуляцию крови.

– Оставьте на несколько минут: После массажа оставьте овсяную пасту на лице на несколько минут (около 5—7 минут). Это даст активным компонентам времени действовать и улучшить состояние кожи.

– Смойте теплой водой: Смойте овсяную пасту с лица теплой водой. Постарайтесь смыть все остатки пасты, чтобы не оставалось никакого ощущения сухости.

– Завершите процедуру: После смывания пасты промойте лицо прохладной водой, чтобы закрыть поры. Затем нанесите увлажняющий крем.

– Рекомендуются использовать молочный овсянковый скраб 1—2 раза в неделю, чтобы обеспечить коже нежное очищение и увлажнение.

Молочный овсянковый скраб имеет ряд положительных воздействий на кожу благодаря сочетанию молока и овсянки.

– Деликатное очищение: Молочный овсянковый скраб мягко и нежно очищает кожу, помогая удалить загрязнения, избыточное масло и остатки макияжа. Это особенно важно для сухой кожи, которая чувствительна к агрессивным очищающим средствам.

– Увлажнение: Молоко и овсянка содержат увлажняющие компоненты, которые помогают поддерживать естественный баланс влаги в коже. Скраб позволяет увлажнить кожу, предотвращая ее сухость и шелушение.

– Отшелушивание: Мелко измельченная овсянка в скрабе помогает мягко отшелушить верхний слой кожи, удаляя отмершие клетки. Это способствует обновлению кожи, делая ее более свежей и сияющей.

– Улучшение текстуры: Регулярное использование скраба может улучшить текстуру кожи, сделать ее более гладкой на ощупь и равномерной по цвету.

– Стимуляция кровообращения: Массажные движения при нанесении скраба помогают стимулировать кровообращение в коже, что способствует более здоровому и сияющему виду.

– Успокоение и смягчение: Овсянка имеет успокаиваю-

щие свойства, которые могут смягчить раздраженную или воспаленную кожу, а молоко помогает усилить этот эффект.

– Питательные вещества: Молоко обогащено витаминами, минералами и молочными протеинами, которые способствуют питанию кожи, поддерживая ее здоровье.

– Смягчение рубцов и пятен: Регулярное применение овсяного скраба может помочь смягчить рубцы, пигментные пятна и неровности кожи.

## **Молочный тоник с лимоном для жирной кожи**

– 3 столовые ложки свежего молока (нежирного или обычного)

– 1 чайная ложка свежесжатого лимонного сока

– Используйте как тоник после умывания

– После тонизирования дайте коже немного времени, чтобы абсорбировать тоник.

– Затем, если есть необходимость, вы можете смыть лишний тоник с лица чистой водой.

Такой тоник можно использовать ежедневно после умывания.

Молочный тоник с лимоном может оказать следующее воздействие на кожу, которое способствует ее освежению, тонизации и улучшению цвета лица:

– Тонизация и стягивание пор: Лимон содержит натуральные кислоты, которые помогают стянуть поры и придать ко-

же более упругий вид. Это создает ощущение свежести и тонуса на поверхности кожи.

– Очищение и осветление: Кислоты в лимоне также имеют свойства мягкого пилинга. Они могут помочь удалять остатки мертвых клеток и мелкие загрязнения, тем самым придавая коже более светлый и равномерный тон.

– Стимуляция циркуляции: Применение тоника с лимоном может стимулировать микроциркуляцию в коже. Улучшенное кровообращение способствует поступлению кислорода и питательных веществ к клеткам кожи, что в конечном итоге помогает улучшить цвет лица.

– Осветление пигментных пятен: Лимон содержит витамин С, который может помочь уменьшить видимость пигментных пятен и постепенно осветлить их, делая цвет лица более равномерным.

– Увлажнение и смягчение: Молоко, входящее в состав тоника, имеет увлажняющие и смягчающие свойства. Оно может помочь балансировать уровень влаги в коже, предотвращая сухость и шелушение.

– Антиоксидантная защита: Витамин С в лимоне является мощным антиоксидантом, который помогает защитить кожу от воздействия свободных радикалов, предотвращая преждевременное старение и повреждение.

– Ощущение свежести: Аромат лимона придает ощущение свежести и бодрости, что может поднять настроение и добавить энергии в начало дня.

– Подготовка к следующим этапам ухода: Применение тоника перед нанесением сыворотки или увлажняющего крема помогает подготовить кожу для более глубокого проникновения активных компонентов последующих продуктов.

Тоник с лимоном может помочь подготовить кожу для более глубокого проникновения активных компонентов последующих продуктов ухода за кожей благодаря нескольким факторам:

– Очищение и отшелушивание: Комбинация молока и лимонного сока в тонике может помочь мягко отшелушить верхний слой мертвых клеток кожи. Это создает более гладкую поверхность кожи, что облегчает проникновение других продуктов.

– Стимуляция циркуляции: Применение тоника, например, путем мягкого массажа при нанесении, может стимулировать кровообращение в коже.

– Улучшенное кровообращение обеспечивает лучшее поступление кислорода и питательных веществ к клеткам кожи, что способствует более эффективному проникновению активных ингредиентов.

– Открытие пор: Кислоты в лимоне могут помочь слегка расширить поры. Это может быть полезно, так как расширенные поры лучше способствуют проникновению активных ингредиентов в глубокие слои кожи.

– Повышение влажности: Применение тоника помогает балансировать уровень влаги в коже. Увлажненная кожа бо-

лее подготовлена к поглощению и удержанию активных компонентов.

– Абсорбция: Тоник может создать легкий «фильм» на поверхности кожи, который временно может улучшить абсорбцию следующих продуктов, таких как сыворотки и кремы.

## **Молочный лосьон с огурцом для чувствительной кожи**

- 1 огурец среднего размера
- 1/2 стакана свежего молока
- 1 чайная ложка натурального меда (по желанию)

Этот молочный лосьон с огурцом может помочь увлажнить, освежить и успокоить кожу, обеспечивая ей нежное и приятное уходовое воздействие. Можно использовать ежедневно или по мере необходимости в зависимости от потребностей вашей кожи.

Молочный лосьон с огурцом предоставляет несколько способов, как он может помочь увлажнить, освежить, успокоить кожу и обеспечить нежное уходовое воздействие:

- Увлажнение: Огурцы состоят на 95% из воды, и они могут прекрасно помочь увлажнить кожу. В комбинации с молоком лосьон обогащен увлажняющими компонентами, которые способствуют удержанию влаги в клетках кожи, предотвращая сухость и шелушение.
- Освежение: Огурцы имеют легкий охлаждающий эф-

фект, который может создать ощущение свежести на коже. После нанесения лосьона, кожа может чувствовать себя бодрее и более пробудившейся.

– Успокоение и смягчение: Огурцы содержат антиоксиданты и антиинфламаторные свойства, которые могут успокоить раздраженную кожу и уменьшить воспаление. Это особенно актуально для чувствительной или покрасневшей кожи.

– Улучшение текстуры: Регулярное использование молочного лосьона с огурцом может помочь сделать кожу более мягкой и гладкой на ощупь, улучшая ее текстуру.

– Витамины и минералы: Огурцы и молоко содержат важные витамины и минералы, которые способствуют здоровью кожи. Например, витамин С в огурцах может помочь стимулировать коллаген и придать коже более яркий и равномерный тон.

– Уменьшение отечности: Воды из огурцов и молока могут помочь уменьшить отечность и «утренние мешки» под глазами, создавая более свежий и отдохнувший вид.

– Предотвращение воспаления: Комбинация молока и огурцов может помочь предотвратить развитие воспалительных процессов на коже, что важно для поддержания здоровья и чистоты кожи.

– Питание: Молоко и огурцы содержат питательные вещества, которые могут питать кожу, поддерживая ее здоровье и естественное сияние.

## **Молочный скраб с морской солью для жирной кожи**

Этот молочный скраб с морской солью поможет удалить ороговевшие клетки, сделать кожу более гладкой и сияющей, а также усилит увлажнение за счет молока.

- 1/4 стакана молока (нежирного или обычного)

- 1/2 стакана морской соли (грубозернистой)

В миске соедините 1/4 стакана молока с 1/2 стакана морской соли. Перемешайте до того, как соль хорошо растворится и создаст пастообразную консистенцию.

После массажа осторожно смойте скраб теплой водой. Убедитесь, что вся соль удалена.

После снятия скраба, нанесите увлажняющий крем или масло на кожу, чтобы усилить увлажнение.

Частота использования: Молочный скраб с морской солью можно использовать 1—2 раза в неделю или по мере необходимости.

## **Молочный лосьон с куркумой для чувствительной кожи**

- 1/2 стакана молока (нежирного или обычного)

- 1/2 чайной ложки куркумы в порошке

- 1 чайная ложка натурального меда

В миске соедините 1/2 стакана молока с 1/2 чайной ложкой куркумы в порошке. Перемешайте, пока куркума равномерно не распределится по молоку. Влейте 1 чайную ложку натурального меда в смесь молока и куркумы.

– Нанесите молочный лосьон с куркумой на чистую кожу, избегая области вокруг глаз.

– Массируйте кожу легкими движениями для более равномерного распределения лосьона. Оставьте лосьон на коже на несколько минут, чтобы позволить ингредиентам впитаться.

– После оставления лосьона на коже, смойте его теплой водой.

– После снятия лосьона, нанесите увлажняющий крем

– Молочный лосьон с куркумой можно использовать 2—3 раза в неделю или по мере необходимости.

Этот молочный лосьон с куркумой поможет увлажнить, осветлить и обогатить кожу антиоксидантами, содержащимися в куркуме.

– Увлажнение: Молочный лосьон с куркумой может помочь увлажнить кожу благодаря своим составляющим. Молоко содержит природные увлажняющие компоненты, такие как молочные протеины и молочную жирную кислоту, которые могут помочь удерживать влагу в коже. Кроме того, куркума обладает увлажняющими свойствами, которые могут создать барьер, предотвращающий потерю влаги из верхних слоев кожи. Это помогает коже оставаться увлажненной,

более гладкой и эластичной.

– Осветление: Куркума содержит природные пигменты, называемые куркуминами, которые имеют осветляющие свойства. Регулярное использование молочного лосьона с куркумой может помочь уменьшить видимость пигментных пятен, веснушек и других неровностей в цвете кожи. Куркумин также может способствовать равномерному тону кожи, создавая более светлый и сияющий вид.

– Антиоксиданты: Куркума содержит мощные антиоксиданты, такие как куркумин, которые помогают защищать кожу от воздействия свободных радикалов и окислительного стресса. Свободные радикалы могут вызывать повреждения клеток кожи и преждевременное старение. Антиоксиданты в куркуме помогают нейтрализовать эти вредные воздействия, поддерживая здоровье и молодость кожи.

– Успокоение и смягчение: Куркума имеет антиинфламаторные свойства, которые могут успокоить раздраженную или воспаленную кожу. Это особенно полезно для людей с чувствительной кожей или с проблемами, связанными с воспалением. Природные компоненты молока также способствуют смягчению и успокоению кожи.

– Дополнительные питательные вещества: Молочный лосьон с куркумой может обогатить кожу питательными веществами, такими как витамины (например, витамин D, который содержится в молоке) и минералы. Эти элементы могут поддерживать здоровье кожи, укреплять ее защитный ба-

рьер и способствовать ее восстановлению.

Все эти факторы в совокупности делают молочный лосьон с куркумой эффективным средством для увлажнения, осветления и обогащения кожи антиоксидантами, способствуя ее общему здоровью и красоте.

## **Молочный гель с розовой водой для нормальной кожи**

Этот молочный гель с розовой водой поможет увлажнить, успокоить и освежить кожу, создавая нежное и ароматное уходовое воздействие.

- 1/4 стакана свежего молока (нежирного или обычного)
- 1/4 стакана розовой воды
- 1 чайная ложка алоэ вера геля (натурального)
- Несколько капель розового эфирного масла (по желанию)

– В миске соедините 1/4 стакана свежего молока с 1/4 стакана розовой воды. Перемешайте, чтобы ингредиенты хорошо смешались.

– Добавьте алоэ вера гель: Влейте 1 чайную ложку натурального алоэ вера геля в смесь молока и розовой воды. Алоэ вера гель поможет увлажнить, успокоить и питать кожу.

– Добавьте розовое эфирное масло: Если хотите добавить ароматическое измерение и дополнительные преимуще-

щества для кожи, добавьте несколько капель розового эфирного масла. Розовое масло может помочь увлажнить кожу и способствовать ее регенерации.

– Разбавьте водой: При необходимости добавьте немного чистой воды, чтобы сделать текстуру геля более легкой и удобной для нанесения.

– Нанесите молочный гель с розовой водой на чистую кожу, избегая области вокруг глаз.

– Массаж и оставление: Массируйте гель легкими движениями для равномерного распределения. Оставьте гель на коже на несколько минут, чтобы позволить ингредиентам впитаться.

– Смойте теплой водой: После оставления геля на коже, смойте его теплой водой.

– Увлажнение: После снятия геля, нанесите увлажняющий крем.

– Частота использования: Молочный гель с розовой водой можно использовать ежедневно или по мере необходимости.

– Увлажнение: Молочный гель с розовой водой содержит увлажняющие компоненты как из молока, так и из розовой воды. Молоко богато молочными протеинами и молочной жирной кислотой, которые помогают удерживать влагу в коже, предотвращая ее сухость и шелушение. Розовая вода обладает увлажняющими свойствами, которые способствуют увлажнению верхних слоев кожи, делая ее более мягкой

и увлажненной.

– Успокоение: Розовая вода известна своими успокаивающими и антиинфламаторными свойствами. Она может помочь уменьшить покраснение, раздражение и воспаление кожи. В сочетании с молоком, которое также имеет успокаивающие свойства, молочный гель с розовой водой помогает снять напряжение и успокоить кожу, особенно после воздействия окружающих факторов, таких как солнце или загрязнение.

– Освежение: Прохладная текстура молочного геля в сочетании с ароматом розовой воды создает ощущение свежести на коже. Розовая вода также имеет легкий цветочный аромат, который может поднять настроение и оставить на коже приятное воспоминание.

– Ароматное уходовое воздействие: Аромат розовой воды и, при необходимости, добавленное розовое эфирное масло придает молочному гелю дополнительный ароматический штрих. Это может создать приятное уходовое впечатление, помогая расслабиться и насладиться процедурой ухода за кожей.

– Смягчение и питание: Комбинация молока и розовой воды также способствует смягчению и питанию кожи. Эти ингредиенты содержат натуральные питательные вещества, которые могут помочь поддерживать ее здоровье и естественное сияние.

– Антиоксиданты: Розовая вода и розовое эфирное мас-

ло могут также содержать антиоксиданты, которые помогают защищать кожу от воздействия свободных радикалов и предотвращают преждевременное старение.

В совокупности, молочный гель с розовой водой увлажняет, успокаивает и освежает кожу, придавая ей нежное и ароматное уходовое воздействие, которое способствует общему здоровью и благополучию кожи.

## **Молочный рисовый скраб для комбинированной кожи**

Этот молочный рисовый скраб поможет удалить ороговевшие клетки, сделать кожу более гладкой и сияющей, а также увлажнить и питать ее природными компонентами.

- 2 столовые ложки молока (нежирного или обычного)
- 2 столовые ложки молотого риса
- 1 чайная ложка натурального меда
- Смешайте молоко и молотый рис: В миске соедините 2 столовые ложки молока с 2 столовыми ложками молотого риса. Перемешайте, чтобы создать пастообразную консистенцию.
- Добавьте натуральный мед: Влейте 1 чайную ложку натурального меда в смесь молока и риса. Мед поможет увлажнить и смягчить кожу, добавив дополнительные питательные вещества.

– Разбавьте водой: При необходимости добавьте немного чистой воды, чтобы скраб стал более легким для нанесения и массажа.

– Нанесение и массаж: Нанесите скраб на влажную кожу. Массируйте кожу мягкими круговыми движениями, уделяя особое внимание проблемным участкам или зонам с грубой текстурой.

– Оставьте на несколько минут: После массажа оставьте скраб на коже на несколько минут, чтобы позволить ингредиентам оказать свое действие.

– Смойте теплой водой: Смойте скраб теплой водой, удалив его с поверхности кожи.

– Увлажнение: После снятия скраба, нанесите увлажняющий крем.

– Частота использования: Молочный рисовый скраб можно использовать 1—2 раза в неделю или по мере необходимости, в зависимости от типа кожи.

– Удаление ороговевших клеток: Молотый рис, используемый в скрабе, имеет нежные абразивные свойства. Это позволяет скрабу эффективно удалить ороговевшие клетки с поверхности кожи. При массаже скрабом кожа становится гладкой и бархатистой, так как отшелушенные клетки удаляются, при этом улучшается текстура кожи.

– Улучшение текстуры и сияния: Молотый рис также помогает стимулировать естественный процесс обновления ко-

жи, что способствует выравниванию тонауса и текстуры кожи. После использования скраба кожа становится более гладкой, мягкой и сияющей. Скраб способствует удалению старых и тусклых клеток, что дает место молодой и свежей коже, способствуя ее здоровому и сияющему виду.

– Увлажнение и питание: Состав молочного рисового скраба включает молоко и натуральный мед. Молоко содержит молочные протеины и молочную жирную кислоту, которые помогают удерживать влагу в коже, делая ее увлажненной и смягченной. Натуральный мед богат антиоксидантами и питательными веществами, которые способствуют питанию и восстановлению кожи, помогая сохранить ее увлажненность и гладкость.

– Стимуляция циркуляции: Массаж скрабом также способствует стимуляции микроциркуляции в коже. Это улучшает поступление кислорода и питательных веществ к клеткам кожи, способствуя ее здоровью и естественному блеску.

– Природные компоненты: Все ингредиенты скраба – молоко, рис и мед – являются природными и богаты питательными веществами. Эти компоненты не только удаляют ороговевшие клетки, но и обогащают кожу важными элементами, способствуя ее здоровью и красоте.

Предостережения: При использовании скрабов следует быть осторожными, чтобы не переусердствовать с абразивностью, особенно для чувствительной кожи. Не следует использовать скрабы на поврежденной или воспаленной коже.

## **Молочный гречневый скраб для комбинированной кожи**

Этот молочный гречневый скраб поможет бережно очистить кожу, увлажнить ее, смягчить и придать сияние, уделяя особое внимание участкам, склонным к жирности.

- 2 столовые ложки молока (нежирного или обычного)

- 2 столовые ложки молотой гречки

- 1 чайная ложка натурального меда

- В миске соедините 2 столовые ложки молока с 2 столовыми ложками молотой гречки. Перемешайте, чтобы создать густую пастообразную консистенцию.

- Добавьте натуральный мед: Влейте 1 чайную ложку натурального меда в смесь молока и гречки. Мед поможет увлажнить и смягчить кожу, придавая ей дополнительные питательные вещества.

- Добавьте лимонный сок (по желанию): Если ваша комбинированная кожа склонна к жирности, добавьте несколько капель лимонного сока. Лимонный сок поможет регулировать выработку кожного себума и освежит кожу.

- Разбавьте водой: При необходимости добавьте немного чистой воды, чтобы скраб стал более удобным для нанесения и массажа.

- Нанесите скраб на влажную кожу лица. Массируйте кожу мягкими круговыми движениями, уделяя особое внима-

ние зонам с повышенной жирностью.

– Оставьте на несколько минут: После массажа оставьте скраб на коже на несколько минут, чтобы ингредиенты могли действовать.

– Смойте теплой водой: Смойте скраб теплой водой, удалив его с поверхности кожи.

– Увлажнение: После снятия скраба, нанесите увлажняющий крем

– Молочный гречневый скраб для комбинированной кожи можно использовать 1—2 раза в неделю или по мере необходимости.

– Бережная очистка: Молотая гречка в скрабе действует как натуральный абразив, который помогает мягко и эффективно очистить кожу от ороговевших клеток и загрязнений. Она деликатно удаляет пыльцу, макияж и другие поверхностные частицы, не повреждая естественный барьер кожи.

– Увлажнение: Молоко, содержащееся в скрабе, обогащает кожу влагой и питательными веществами. Это помогает увлажнить верхние слои кожи, предотвращая сухость и шелушение. Увлажненная кожа выглядит более молодой и здоровой.

– Смягчение: Гречка и молоко смягчают кожу, придавая ей гладкость и приятную на ощупь текстуру. Это особенно полезно для областей, где кожа может быть грубой или шероховатой.

– Придание сияния: Очищение кожи с помощью гречневого скраба способствует устранению старых и тусклых клеток с поверхности. Это поддерживает естественный обновительный процесс кожи, делая ее более яркой и сияющей.

– Участки, склонные к жирности: Гречневый скраб особенно полезен для участков кожи, которые склонны к избыточной жирности, таких как Т-зона. Гречка помогает мягко очистить поры, удаляя излишки себума и предотвращая появление угрей. Увлажнение молоком помогает балансировать кожу, избегая излишней сухости, которая может привести к еще большей выработке кожного себума.

## **Молоко с лавандой для умывания расслабляющее**

Умывание молоком с добавлением эфирного масла лаванды может оказать несколько положительных воздействий на кожу:

– Очищение: Молоко содержит мягкие моющие компоненты, которые помогут бережно очистить кожу от поверхностных загрязнений, макияжа и лишнего кожного себума.

– Увлажнение: Молоко обладает увлажняющими свойствами и способно удерживать влагу в коже. Это может помочь предотвратить сухость и шелушение, особенно при умывании на сухой коже.

– Расслабление: Аромат эфирного масла лаванды обладает расслабляющим эффектом. Это может помочь снизить

стресс и напряжение, что благотворно влияет на кожу, так как стресс может влиять на ее состояние.

– Ароматерапия: Аромат лаванды может оказать позитивное воздействие на психологическое состояние, способствуя улучшению настроения и общему ощущению комфорта. Это может повлиять на общее восприятие состояния кожи.

– Расслабление мышц: Лаванда также имеет свойства расслаблять мышцы. Это может быть особенно полезным для области лица, так как это может способствовать снятию напряжения, которое может быть связано с мимическими мышцами.

– Улучшение сна: Если вы проводите эту процедуру перед сном, аромат лаванды может помочь улучшить качество сна, что в свою очередь может положительно сказаться на здоровье и внешнем виде кожи.

– Уход и поддержание здоровья кожи: Умывание таким способом может быть частью регулярного ухода за кожей, помогая поддерживать ее чистоту, увлажнение и комфорт.

Лаванда обладает свойствами, которые могут помочь расслабить мышцы и создать ощущение физического и психологического расслабления. Это связано с ее химическим составом и ароматическими свойствами. Вот как это происходит:

– Ароматическая терапия: Ароматические молекулы эфирного масла лаванды могут воздействовать на рецепторы носовой полости, отправляя сигналы в мозг. Эти сигналы

могут влиять на центральную нервную систему и вызывать расслабление. Лавандовый аромат может помочь уменьшить напряжение и стресс, которые могут проявляться в мышцах лица.

– Свойства седатива: Эфирное масло лаванды известно своими седативными свойствами. Компоненты масла могут воздействовать на определенные нейротрансмиттеры и рецепторы в мозге, способствуя расслаблению и созданию состояния спокойствия. Это может влиять на мышечное напряжение и уменьшить его.

– Влияние на мимические мышцы: Мимические мышцы лица отвечают за выражение эмоций и могут подвергаться чрезмерному напряжению, особенно при стрессе, усталости или эмоциональных переживаниях. Расслабление мимических мышц может помочь снизить морщины, напряжение и дискомфорт, а также способствовать улучшению общего внешнего вида кожи.

– Улучшение циркуляции: Расслабление мышц может способствовать улучшению кровообращения в коже, что, в свою очередь, может содействовать доставке питательных веществ и кислорода к клеткам кожи.

С учетом этих факторов, использование молока с добавлением эфирного масла лаванды для умывания может предоставить дополнительный расслабляющий эффект для кожи лица. Помимо прямого физического воздействия на мышцы, это также может способствовать общему чувству спокой-

ствия и расслабления, что положительно скажется на состоянии вашей кожи.

## **Умывание ромашковым молоком для чувствительной или раздраженной кожи**

- 1/4 чашки нежного молока
- 1—2 чайные ложки сушеной ромашки

**Инструкция:**

– Подготовьте ингредиенты: Убедитесь, что у вас есть свежее молоко и сушеная ромашковая трава.

– Приготовьте ромашковое молоко: В небольшой кастрюле нагрейте 1/4 чашки нежного молока до теплого состояния. Добавьте 1—2 чайные ложки сушеной ромашки. Подогревайте молоко с ромашкой на очень низком огне в течение 5—7 минут, чтобы ромашковые ароматы и свойства перенеслись в молоко.

– Охладите: Снимите кастрюлю с огня и дайте молоку с ромашкой остыть до комфортной температуры.

– Процедите: Процедите ромашковое молоко через мелкое сито или марлю, чтобы удалить ромашковые цветки.

– Умывание: Нанесите ромашковое молоко на влажную кожу лица, мягко массируя ее круговыми движениями. Ромашка известен своими успокаивающими свойствами и может помочь снять раздражение и покраснение кожи.

– Смойте теплой водой: Смойте ромашковое молоко теп-

лой водой, удалив остатки смеси с поверхности кожи.

– Уход после умывания: После умывания, вы можете использовать увлажняющий крем или легкий увлажняющий продукт для сохранения влаги и успокоения кожи.

Камомиль – это растение из семейства астровых, и его цветки содержат богатый комплекс биологически активных веществ, которые придают ему успокаивающие и противовоспалительные свойства. Вот как камомиль может помочь снять раздражение и покраснение кожи:

– Противовоспалительное действие: В составе камомиля содержатся флавоноиды, апигенин и лутеолин, а также азуленовые соединения. Эти вещества обладают противовоспалительными свойствами, способствуя уменьшению воспаления в коже. Они могут помочь смягчить раздраженную кожу и уменьшить покраснение.

– Успокаивающее действие: Камомиль содержит седативные (успокаивающие) соединения, которые могут воздействовать на нервную систему и способствовать расслаблению. При умывании камомильным молоком, эти свойства могут помочь снять напряжение, вызванное раздражением или стрессом.

– Антиоксиданты: Камомиль содержит антиоксиданты, такие как полифенолы, которые могут защищать кожу от свободных радикалов и окислительного стресса. Это может помочь в поддержании здоровья кожи и снижении риска покраснения и раздражения.

– Заживление кожи: Некоторые компоненты ромашки способствуют заживлению кожи, помогая ей быстрее восстановиться после раздражения и повреждений.

– Антибактериальное действие: Ромашка также обладает слабым антибактериальным действием, которое может помочь предотвратить воспаление и раздражение, вызванные бактериальной активностью.

Когда ромашка применяется кожей, ее активные компоненты могут оказывать локальное действие, смягчая и успокаивая кожу. Умывание ромашковым молоком может быть особенно полезным для чувствительной, раздраженной, или воспаленной кожи, так как оно способствует ее успокоению и поддержанию здорового состояния.

## 2.2. Способы умывания маслом

### **Очищающее средство из желтка для умывания для нормальной или комбинированной кожи**

Очищающее средство из желтка: взбить 1 желток, постепенно добавляя по столовой ложке лимонного сока и рафинированного подсолнечного масла. В конце дважды капните мятного масла и все перемешайте. Полученное средство для умывания можно наносить не только на кожу лица, но и на шею. Спустя 5 минут смесь нужно смыть прохладной водой и аккуратно промокнуть кожный покров мягкой тканью.

– Желток: Желток содержит множество питательных веществ, включая витамины А, D и E, а также лецитин. Он может помочь увлажнить и питать кожу, способствовать восстановлению клеток и придавать ей более здоровый вид.

– Лимонный сок: Лимонный сок содержит витамин С и является натуральным антиоксидантом. Однако он также может быть агрессивным для кожи из-за своей кислотности. При использовании на коже лица он может помочь осветлить пигментацию, но также может вызвать раздражение или сухость у некоторых людей.

– Подсолнечное масло: Рафинированное подсолнечное

масло обладает увлажняющими свойствами и может помочь улучшить барьерную функцию кожи. Оно может помочь сохранить ее мягкой и гладкой.

– Мятное масло: Мятное масло может обладать охлаждающим эффектом и помогать смягчить раздражение кожи. Однако оно должно использоваться с осторожностью, так как некоторые типы кожи могут реагировать на него с покраснением или дискомфортом.

В целом, это средство может подойти для нормальной или комбинированной кожи, которая не склонна к аллергическим реакциям или чувствительности к кислотам.

## **Масляное умывание с помощью растительного масла**

Умывание с помощью растительного масла имеет массу достоинств: Очищает кожу лица любого типа. Предохраняет от высыхания. Делает кожу мягкой, эластичной, упругой. Ватный тампон нужно смочить в горячей воде, затем отжать и окунуть в масло. Этим тампоном протирайте лицо и шею восходящими движениями по массажным линиям, очищайте также брови и губы. Через 2—3 мин масло снимите ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или кипяченой воде.

Масляное умывание с помощью растительного масла мо-

жет оказать следующие эффекты:

– Очищение кожи: Растительные масла могут эффективно растворять макияж, загрязнения и излишки кожного себума (жировой секреции), что позволяет глубоко очистить поры.

– Предотвращение высыхания: Масляное умывание способствует удержанию естественного уровня увлажненности кожи, так как масла могут создать защитный барьер на поверхности кожи, который не позволяет влаге испаряться.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное использование масляного умывания может способствовать смягчению и улучшению текстуры кожи, делая ее более мягкой, эластичной и упругой.

– Массажный эффект: Массирование кожи во время умывания маслом может стимулировать кровообращение, улучшая цвет лица и придавая коже свежий вид.

– Удаление макияжа и грязи: Масло хорошо справляется с удалением даже стойкого макияжа, включая водостойкую тушь и помаду, а также помогает удалить загрязнения, которые могут накопиться на поверхности кожи.

– Увлажнение: Масло может помочь увлажнить сухие участки кожи, делая их менее шероховатыми и более комфортными.

**Сливочное масло для очищения сухой кожи лица**

Если ваша кожа чистая (без угрей и высыпаний) то можно для очистки лица применить простое средство, не высушивающее и не раздражающее эпидермис – свежее сливочное масло (используется не более 10 дней).

Этот метод подходит для сухой кожи, которая нуждается в дополнительном увлажнении и мягком очищении.

Ватный тампон смочить в горячей воде, затем отжать и окунуть в масло. Этим тампоном протирайте лицо и шею восходящими движениями по массажным линиям. Для снятия масла использовать лосьон или подсоленную воду (в 0,5 л кипяченой воды добавить 1 ч.л. соли).

Использование сливочного масла для очищения сухой кожи лица может оказать следующие эффекты:

– Увлажнение и питание: Сливочное масло богато жирными кислотами и витаминами, которые могут помочь увлажнить и питать сухую кожу. Оно создает защитный барьер на поверхности кожи, предотвращая ее высыхание и шелушение.

– Мягкость и увлажнение: Масло может придать коже мягкость и гладкость, устраняя ощущение стянутости и сухости.

– Массаж и стимуляция: Массаж, выполненный восходящими движениями по массажным линиям, может стимулировать кровообращение, что способствует лучшему поступ-

лению кислорода к клеткам кожи и улучшает ее цвет и текстуру.

– Бережное очищение: Сливочное масло является более мягким альтернативным методом очищения в сравнении с обычными мыльными средствами, которые могут оказать более сильное воздействие на сухую кожу. Оно может помочь удалить макияж, загрязнения и остатки кожного себума без излишней сушки.

### **Очищение кожи лица с помощью домашнего майонеза для сухой и обезвоженной кожи**

Можно приготовить для очистки кожи майонез, ни в коем случае не используйте покупной. Возьмите в равных количествах хорошо протертую смесь растительного масла, свежего желтка и сметаны. Можно приготовить очищающую массу на несколько раз. Применяйте очищающий майонез с перерывами в 2—3 недели в любое время года. Перерывы в 2—3 недели помогут избежать возможной насыщенности кожи питательными веществами и предотвратить чрезмерное увлажнение.

Очищение кожи лица таким способом может оказать следующие эффекты:

– Увлажнение и питание: Смесь масла, желтка и сметаны содержит жирные кислоты и питательные вещества, которые

могут увлажнить и питать кожу. Это особенно полезно для сухой и обезвоженной кожи.

– Мягкое очищение: Домашний майонез может помочь удалить макияж, загрязнения и остатки кожного себума, обеспечивая при этом более мягкое и щадящее очищение, чем некоторые коммерческие очищающие средства.

– Питательные вещества: Компоненты майонеза, такие как желток и масло, содержат витамины и антиоксиданты, которые могут помочь улучшить общее состояние кожи.

## **Умывание с использованием оливкового масла для сухой и нормальной кожи**

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки оливкового масла (хорошего качества)

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки сухие и чистые перед началом процедуры.

– Нагревание масла: Если оливковое масло находится в холодном состоянии, немного подогрейте его в ладонях, чтобы оно стало комфортной температуры.

– Нанесение: Нанесите небольшое количество оливкового масла на кончики пальцев. Мягкими, круговыми движениями начните массаж лица, охватывая всю поверхность кожи. При этом масло будет аккуратно растворять макияж и лиш-

ний себум.

– **Массаж:** Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, уделяя внимание зонам сухости или упругости.

– **Смывание:** Затем смойте оливковое масло с лица теплой водой. Если масло не смывается легко, вы можете использовать мягкий гипоаллергенный гель для умывания или мягкое мыло.

– **Увлажнение:** После умывания осторожно потрите лицо мягким полотенцем, не трогая его жестко. Затем нанесите ваш обычный увлажняющий крем.

Регулярное использование такого умывания окажет такой эффект:

– 1. **Увлажнение и питание:** Масляное умывание может помочь поддерживать уровень увлажнения кожи. Оливковое масло содержит жирные кислоты, которые помогают удерживать влагу в коже, делая ее мягкой и гладкой. Особенно это полезно для сухой и обезвоженной кожи.

– 2. **Удаление макияжа и загрязнений:** Масло эффективно растворяет макияж, загрязнения и излишний себум, что делает его хорошим выбором для очищения кожи от поверхностных элементов.

– 4. **Смягчение и снижение раздражения:** Оливковое масло богато антиоксидантами и витаминами, которые помогут смягчить и успокоить раздраженную кожу, уменьшая покраснение и зуд.

– 5. **Поддержание барьерной функции кожи:** оливковое

масло способствует поддержанию барьерной функции кожи, предотвращая потерю влаги и защищая кожу от внешних воздействий.

## **Масло кокоса для сухой и нормальной кожи**

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла кокоса (нерафинированного, холодного отжима)

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Разогрев масла: Если масло кокоса находится в твердом состоянии (при низкой температуре), разогрейте его нежно, поместив в миску с теплой водой или подержав в руках до того, как оно станет жидким.

– Нанесение: Нанесите небольшое количество масла кокоса на кончики пальцев. Нежными, круговыми движениями начните массаж лица, охватывая всю поверхность кожи.

– Массаж: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, делая акцент на областях, требующих особого внимания.

– Смывание: Смойте масло кокоса с лица теплой водой. Масло легко растворится и смоеется, оставляя ощущение мягкости и увлажнения.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните

лицо мягким полотенцем. Далее, при необходимости, примените ваш обычный увлажняющий крем.

Регулярное использование масла кокоса для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Увлажнение и питание: Масло кокоса богато жирными кислотами, которые способствуют удержанию влаги в коже, делая ее мягкой и гладкой. Регулярное умывание маслом кокоса может помочь увлажнить и питать кожу, особенно в случае сухой и обезвоженной кожи.

– Защита барьерной функции: Масло кокоса содержит лауриновую кислоту и другие компоненты, которые могут поддерживать барьерную функцию кожи, предотвращая ее потерю влаги и защищая от воздействия окружающей среды.

– Антиоксидантная защита: В масле кокоса содержатся антиоксиданты, такие как витамин Е, которые могут помочь защитить кожу от воздействия свободных радикалов, предотвращая преждевременное старение.

– Уменьшение воспалений: Кокосовое масло содержит антимикробные свойства, которые могут помочь снизить воспаление и предотвратить появление акне. Это особенно полезно для людей с проблемной кожей.

– Мягкость и гладкость: Регулярное масляное умывание может сделать кожу более мягкой и гладкой, улучшая ее текстуру и внешний вид.

– Профилактика растяжек: Во время беременности или при наборе/снижении веса масло кокоса даже может помочь

уменьшить риск образования растяжек.

– Солнцезащита: Масло кокоса может предоставить легкую естественную защиту от ультрафиолетовых лучей благодаря своему содержанию средних цепей жирных кислот.

## **Масляное умывание с использованием масла жожоба для всех типов кожи**

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла жожоба

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла жожоба на кончики пальцев. Разогрейте масло немного между ладонями, если оно находится в холодном состоянии.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массаж лица, охватывая всю поверхность кожи. Масло жожоба поможет растворить макияж и лишний себум.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, уделяя внимание областям, требующим особого внимания.

– Смывание: Смойте масло жожоба с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться, не оставив ощущения жирности.

Регулярное использование масла жожоба для умывания

может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Регулирование себума: Масло жожоба имеет структуру, близкую к себуму, естественному маслу, вырабатываемому кожей. Это позволяет маслу жожоба поддерживать баланс масел на коже. Для жирной кожи масло жожоба может помочь регулировать избыточное выделение себума, тогда как для сухой кожи оно помогает увлажнить ее.

– Увлажнение: Масло жожоба обладает увлажняющими свойствами благодаря способности удерживать влагу в коже. Это особенно полезно для сухой и обезвоженной кожи.

– Защита барьерной функции: Жирные кислоты в масле жожоба могут помочь укрепить барьерную функцию кожи, предотвращая ее потерю влаги и защищая от вредного воздействия окружающей среды.

– Поддержка здоровой текстуры: Регулярное использование масла жожоба может способствовать улучшению текстуры кожи, делая ее более мягкой, гладкой и однородной.

– Уменьшение воспалений: Масло жожоба обладает антимикробными свойствами и может помочь снизить воспаление и раздражение кожи. Это может быть особенно полезно для людей с проблемной кожей, склонной к акне.

– Минимизация риска аллергических реакций: Масло жожоба считается гипоаллергенным и маловероятно вызывает аллергии или раздражение, что делает его подходящим для людей с чувствительной кожей.

– Натуральное очищение: Масло жожоба способно рас-

творить макияж, загрязнения и излишний себум, при этом сохраняя естественный баланс кожи.

– Смягчение и укрепление кожи: Масло жожоба содержит витамин Е и антиоксиданты, которые помогают смягчить и защитить кожу, укрепляя ее естественную барьерную функцию.

– Улучшение внешнего вида: Постоянное масляное умывание может способствовать улучшению общего состояния кожи, сделав ее сияющей и здоровой.

### **Масляное умывание с использованием масла розы для сухой и зрелой кожи**

Этот метод поможет очистить кожу, а также предоставит питание и увлажнение, особенно полезное для сухой и зрелой кожи. Масло розы известно своими антивозрастными и укрепляющими свойствами, способными поддерживать кожу в хорошей форме и снижать признаки старения.

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла розы (розового масла, полученного из лепестков роз)

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла розы на кончики пальцев.

– Массаж: Начните массаж лица мягкими, круговыми движениями, используя масло розы. При этом масло поможет растворить макияж и загрязнения, а также питательно воздействовать на кожу.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, уделяя внимание областям, которые нуждаются в дополнительном уходе.

– Смывание: Смойте масло розы с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться.

– Аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. После этого, по желанию, нанесите ваш обычный увлажняющий крем.

Регулярное использование масла розы для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Антивозрастные свойства: Масло розы обладает мощными антивозрастными свойствами благодаря содержанию антиоксидантов, которые помогают защитить кожу от вредного воздействия свободных радикалов и преждевременного старения.

– Увлажнение и питание: Масло розы имеет способность глубоко увлажнить и питать кожу. Оно образует барьер, предотвращая потерю влаги, и при этом придает коже мягкость и эластичность. Это особенно полезно для сухой и зрелой кожи.

– Улучшение текстуры и тона: Регулярное использование масла розы способствует улучшению текстуры кожи, делая

ее более гладкой и ровной. Оно также может помочь выровнять тон кожи, уменьшить покраснение и пигментацию.

– Поддержка естественной защиты: Масло розы способствует поддержанию барьерной функции кожи, помогая ей защищаться от воздействия окружающей среды и ультрафиолетовых лучей.

– Успокоение и смягчение: Масло розы обладает противовоспалительными и успокаивающими свойствами, что может помочь смягчить раздраженную кожу и уменьшить покраснение.

– Ароматерапия: Аромат масла розы имеет успокаивающее и расслабляющее действие, что может помочь снизить стресс и напряжение, влияющие на состояние кожи.

– Регуляция себума: Масло розы способствует балансированию выделения себума, что может быть полезно для всех типов кожи, включая жирную и проблемную.

– Повышение эластичности: Богатый состав масла розы помогает поддерживать эластичность кожи, что особенно важно для зрелой кожи.

– Стимуляция кровообращения: Массаж маслом розы может стимулировать кровообращение, способствуя лучшему поступлению кислорода и питательных веществ к клеткам кожи.

– Поддержание здорового блеска: Масло розы может придать коже здоровый и естественный блеск, делая ее более сияющей.

## **Масляное умывание с использованием масла авокадо для сухой и зрелой кожи**

Этот метод поможет очистить кожу, придать ей увлажнение и питание, особенно важное для сухой и зрелой кожи. Масло авокадо богато жирными кислотами и витаминами, которые способствуют укреплению барьерной функции кожи и уменьшению признаков старения.

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла авокадо

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла авокадо на кончики пальцев.

– Массаж: Начните мягкими, круговыми движениями массировать лицо, используя масло авокадо. Это поможет растворить макияж и загрязнения, а также питательно позаботиться о коже.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, уделяя внимание участкам, которые нуждаются в дополнительном внимании.

– Смывание: Смойте масло авокадо с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните

лицо мягким полотенцем. По желанию, используйте ваш обычный увлажняющий крем.

Регулярное использование масла авокадо для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Интенсивное увлажнение: Масло авокадо обладает высокой концентрацией жирных кислот и витаминов, которые способствуют глубокому увлажнению кожи. Регулярное умывание маслом авокадо помогает бороться с сухостью и обезвоживанием, придавая коже ощущение мягкости и комфорта.

– Питание и восстановление: Масло авокадо содержит витамины А, Е и D, а также лецитин, которые помогают питать кожу и способствуют ее восстановлению. Это особенно полезно для зрелой кожи, которая нуждается в дополнительном питании для поддержания здорового вида.

– Защита от окружающей среды: Жирные кислоты в масле авокадо создают на коже защитный барьер, который помогает предотвратить потерю влаги и защищает кожу от воздействия вредных факторов окружающей среды, таких как ветер, холод и загрязнения.

– Улучшение эластичности: Регулярное масляное умывание может способствовать улучшению эластичности кожи, делая ее более упругой и молодой.

– Уменьшение воспалений: Масло авокадо содержит антиоксиданты и противовоспалительные свойства, которые могут помочь уменьшить воспаление и раздражение на коже.

– Поддержка зрелой кожи: Богатый состав масла авокадо способствует уменьшению морщин и улучшению текстуры кожи. Оно также может помочь снизить появление пигментных пятен.

– Мягкость и сияние: Регулярное умывание маслом авокадо придает коже здоровый блеск, делая ее более мягкой, гладкой и сияющей.

– Защита от свободных радикалов: Антиоксиданты в масле авокадо помогают защитить кожу от воздействия свободных радикалов, которые могут привести к преждевременному старению.

– Индивидуальная реакция: Как и при использовании любого нового продукта, реакция кожи может быть индивидуальной. Важно следить за состоянием кожи и прервать использование в случае появления аллергических реакций или раздражения.

– Ароматерапия: Естественный аромат масла авокадо может оказывать успокаивающее воздействие на нервную систему, помогая снять стресс и напряжение, что также может сказаться на состоянии кожи.

## **Масляное умывание с использованием масла касторового для всех типов кожи**

Этот метод поможет удалить макияж и загрязнения, одновременно сохраняя естественное увлажнение кожи. Мас-

ло касторового богато рицинолевой кислотой, которая может помочь в борьбе с воспалениями, а также оно способствует увлажнению и питанию кожи.

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла касторового (холодного отжима)

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла касторового на кончики пальцев. Масло касторового обычно вязкое, поэтому немного разотрите его между ладонями для легкого нанесения.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массаж лица, охватывая всю поверхность кожи. Масло помогает растворить макияж, избыток себума и загрязнения, при этом не пересушивая кожу.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, делая акцент на участках, где кожа может быть более проблемной или требующей увлажнения.

– Смывание: Смойте масло касторового с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться.

– Увлажнение: Аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. После умывания, при необходимости, нанесите увлажняющий крем.

Регулярное использование масла касторового для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Глубокая очистка: Масло касторового обладает высокой вязкостью, что позволяет ему проникать в поры и удалить из них макияж, излишки себума и загрязнения. Регулярное умывание маслом касторового помогает сохранить поры чистыми и предотвратить появление акне.

– Увлажнение: Масло касторового способствует удержанию влаги в коже, благодаря чему кожа остается увлажненной и мягкой. Это особенно полезно для сухой и обезвоженной кожи.

– Противовоспалительные свойства: Рицинолевая кислота, содержащаяся в масле касторового, имеет противовоспалительные свойства, которые могут помочь снизить воспаление и раздражение кожи. Это может быть особенно полезно для проблемной кожи.

– Поддержание барьерной функции: Масло касторового может помочь укрепить барьерную функцию кожи, предотвращая ее потерю влаги и защищая от воздействия окружающей среды.

– Питание и восстановление: Масло касторового содержит витамин Е, который способствует питанию и восстановлению кожи. Это помогает улучшить текстуру кожи и способствует ее здоровому внешнему виду.

– Минимизация появления морщин: Регулярное масляное умывание может помочь смягчить морщины и линии,

делая кожу более упругой и молодой.

– Помощь при росте бровей и ресниц: Масло касторового может использоваться для стимулирования роста бровей и ресниц, благодаря своим питательным свойствам.

– Поддержка роста новых клеток: Масло касторового может способствовать обновлению клеток кожи, помогая поддерживать ее здоровое состояние.

– Уменьшение розовых пятен и шрамов: Масло касторового может помочь уменьшить видимость розовых пятен и шрамов на коже.

## **Масляное умывание с использованием масла ши для сухой и очень сухой кожи**

Этот метод помогает увлажнить и питать кожу, благодаря богатому составу масла ши, включая жирные кислоты и витамины. Масло ши имеет увлажняющие и успокаивающие свойства, которые могут оказать положительное влияние на кожу.

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла ши

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла ши на кончики пальцев. Масло ши может быть твердым при комнатной температуре, поэтому потрите его между ла-

доньями, чтобы сделать его более мягким и удобным для нанесения.

– Нанесение на лицо: Равномерно распределите масло ши по лицу, охватывая всю поверхность кожи. Обратите внимание на области, которые требуют дополнительного увлажнения или внимания.

– Оставьте на несколько минут: После нанесения оставьте масло ши на коже на несколько минут. Это позволит вашей коже впитать питательные вещества масла.

– Смывание: Смойте масло ши с лица теплой водой. При необходимости, вы можете использовать мягкое моющее средство или очищающий гель, чтобы удалить остатки масла.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. По желанию, используйте ваш увлажняющий крем.

Регулярное использование масла ши для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Глубокое увлажнение: Масло ши обладает высокой концентрацией жирных кислот, которые способствуют глубокому увлажнению кожи. Регулярное использование масла ши помогает бороться с сухостью и обезвоживанием, делая кожу более мягкой и увлажненной.

– Питание и восстановление: Масло ши содержит витамины А и Е, а также масла, которые способствуют питанию и восстановлению кожи. Это помогает улучшить текстуру

кожи, делая ее более гладкой и молодой.

– Успокаивающие свойства: Масло ши имеет успокаивающие свойства, которые могут помочь смягчить раздражение и воспаление кожи. Это особенно полезно для чувствительной или раздраженной кожи.

– Защита от окружающей среды: Жирные кислоты и антиоксиданты в масле ши создают на коже защитный барьер, который помогает предотвратить потерю влаги и защищает кожу от вредных факторов окружающей среды.

– Улучшение эластичности: Регулярное масляное умывание может способствовать улучшению эластичности кожи, делая ее более упругой и уменьшая появление морщин.

– Поддержание здорового блеска: Масло ши может придать коже здоровый и естественный блеск, делая ее более сияющей.

– Уменьшение появления шрамов и розовых пятен: Масло ши может помочь уменьшить видимость шрамов, стрии и розовых пятен на коже, способствуя ее выравниванию.

– Помощь при воспалениях: Антибактериальные свойства масла ши могут помочь в борьбе с акне и воспалениями кожи.

Помните, что масло ши может быть более плотным и жирным, поэтому его следует использовать в умеренных количествах. Если у вас есть аллергия на орехи или другие аллергические реакции, рекомендуется провести тест на небольшом участке кожи перед началом регулярного использования.

## **Масляное умывание с использованием масла арганы для сухой, поврежденной и зрелой кожи**

Этот метод поможет увлажнить, питать и восстановить сухую, поврежденную и зрелую кожу. Масло арганы богато жирными кислотами, антиоксидантами и витамином Е, которые способствуют укреплению барьерной функции кожи, смягчению и уменьшению видимости морщин.

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла арганы

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла арганы на кончики пальцев.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массировать лицо, используя масло арганы. При этом акцентируйте внимание на сухих участках, поврежденной или зрелой коже.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, чтобы масло хорошо впиталось и питательные вещества успели проникнуть в кожу.

– Смывание: Смойте масло арганы с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните

лицо мягким полотенцем. По желанию, нанесите ваш увлажняющий крем.

Регулярное использование масла арганы для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу:

– Глубокое увлажнение: Масло арганы обладает высокой концентрацией жирных кислот, которые способствуют интенсивному увлажнению кожи. Регулярное умывание маслом арганы помогает устранить сухость и обезвоживание, придавая коже ощущение мягкости и эластичности.

– Питание и восстановление: Масло арганы богато витаминами, антиоксидантами и другими питательными веществами, которые способствуют питанию и восстановлению кожи. Это особенно важно для сухой, поврежденной и зрелой кожи, которые нуждаются в дополнительной поддержке для сохранения здорового вида.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное использование масла арганы может способствовать улучшению текстуры кожи, делая ее более гладкой и мягкой. Это особенно заметно на сухих и шероховатых участках.

– Уменьшение морщин и признаков старения: Антиоксиданты и витамин Е, содержащиеся в масле арганы, помогают защитить кожу от воздействия свободных радикалов, которые могут привести к преждевременному старению. Регулярное умывание маслом арганы может помочь уменьшить видимость морщин и линий.

– Защита от окружающей среды: Жирные кислоты и анти-

оксиданты в масле арганы создают на коже барьер, который защищает от вредных факторов окружающей среды, таких как загрязнения, солнечное излучение и ветер.

– Успокоение раздраженной кожи: Масло арганы обладает успокаивающими свойствами, которые могут помочь смягчить раздражение и воспаление на коже, снизив возможные покраснения и покраснения.

– Поддержка естественного блеска: Масло арганы придает коже здоровый блеск и сияние, что делает ее более молодой и свежей.

## **Масляное умывание с использованием масла жасмина для сухой и чувствительной кожи**

Этот метод поможет увлажнить, смягчить и успокоить сухую и чувствительную кожу. Масло жасмина имеет увлажняющие и питательные свойства, а также его аромат может иметь успокаивающее воздействие на нервную систему, способствуя расслаблению.

Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла жасмина

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла жасмина на кончики пальцев.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массировать лицо, используя масло жасмина. При этом сфокусируйтесь на областях сухой или чувствительной кожи.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, чтобы масло хорошо впиталось и питательные вещества достигли глубоких слоев кожи.

– Смывание: Смойте масло жасмина с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. По желанию, нанесите ваш увлажняющий крем.

Регулярное использование масла жасмина для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу, особенно если она сухая и чувствительная:

– Глубокое увлажнение: Масло жасмина обладает способностью проникать в глубокие слои кожи, обеспечивая ей интенсивное увлажнение. Регулярное применение помогает предотвратить сухость и шелушение, делая кожу более мягкой и увлажненной.

– Успокоение и смягчение: Аромат масла жасмина может оказывать успокаивающее воздействие на кожу и нервную систему. Это особенно ценно для чувствительной кожи, подверженной раздражениям и покраснениям.

– Улучшение текстуры: Масло жасмина помогает улучшить текстуру кожи, делая ее более гладкой и однородной. Это особенно заметно на сухих участках, где кожа может

быть грубой.

– Антиоксидантная защита: Масло жасмина содержит антиоксиданты, которые защищают кожу от воздействия свободных радикалов и предотвращают преждевременное старение. Регулярное использование способствует сохранению молодости и здоровья кожи.

– Поддержка регенерации: Масло жасмина может способствовать активации процессов регенерации кожи, помогая заживлению мелких ранок, ссадин и других поверхностных повреждений.

– Улучшение тона кожи: Регулярное использование масла жасмина может помочь выровнять тон кожи, уменьшив видимость покраснений, пигментных пятен и прочих несовершенств.

## **Масляное умывание с использованием масла алоэ вера для всех типов кожи, особенно для чувствительной и проблемной кожи**

Масло алоэ вера – это натуральный продукт, богатый важными витаминами, минералами и антиоксидантами. Этот метод поможет увлажнить, успокоить и смягчить кожу, особенно если она чувствительная или склонная к проблемам. Масло алоэ вера обладает прекрасными увлажняющими и успокаивающими свойствами, которые могут помочь справиться с раздражением, воспалением и акне.

## Ингредиенты:

– 1—2 чайные ложки масла алоэ вера

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество масла алоэ вера на кончики пальцев.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массировать лицо, используя масло алоэ вера. При этом обратите особое внимание на чувствительные участки и проблемные зоны кожи.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, чтобы масло хорошо впиталось и питательные вещества достигли глубоких слоев кожи.

– Смывание: Смойте масло алоэ вера с лица теплой водой. Масло должно легко раствориться и смыться.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. По желанию, нанесите ваш увлажняющий крем.

Регулярное использование масла алоэ вера для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу, особенно если она чувствительная или проблемная:

– Увлажнение и умягчение: Масло алоэ вера содержит много влаги и гидратирующих компонентов, которые помогают интенсивно увлажнить кожу. Оно способствует балансированию уровня влаги, смягчает сухие участки и делает

кожу более нежной и гладкой.

– Успокоение и снижение воспалений: Алоэ вера известна своими успокаивающими и противовоспалительными свойствами. Регулярное использование масла алоэ вера может помочь смягчить раздражения, уменьшить покраснение и урегулировать воспалительные процессы на коже.

– Поддержка заживления: Масло алоэ вера способствует активации процессов регенерации кожи, что помогает заживлению ранок, ссадин и других поверхностных повреждений. Это особенно полезно для проблемной кожи, склонной к появлению акне и мелких ранок.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное использование масла алоэ вера может способствовать улучшению текстуры кожи, делая ее более гладкой и мягкой. Особенно заметно это на сухих и шероховатых участках.

– Очищение и регуляция себума: Масло алоэ вера помогает удалить излишки жира, очистить поры и предотвратить образование комедонов. Это особенно актуально для проблемной кожи, склонной к жирности.

– Уменьшение появления мелких морщин: Увлажнение и питание, которые обеспечивает масло алоэ вера, могут помочь уменьшить видимость мелких морщин, придавая коже более молодой и свежий вид.

**Масляное умывание с использованием масла чайного дерева для жирной и проблемной кожи**

Этот метод поможет увлажнить, очистить и успокоить жирную и проблемную кожу. Масло чайного дерева известно своими противовоспалительными и антисептическими свойствами, которые могут помочь справиться с акне, угрями и другими проблемами кожи.

Ингредиенты:

- 1—2 чайные ложки масла чайного дерева
- 1—2 чайные ложки нежного натурального масла (например, масло кокоса или масло оливковое) для разбавления (по желанию)

– Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.

– Смешивание масел (по желанию): Если масло чайного дерева слишком концентрировано для вашей кожи, вы можете разбавить его нежным натуральным маслом, например, маслом кокоса или маслом оливковым. Смешайте масла в соотношении 1:1 или 1:2, в зависимости от вашей потребности.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество смеси масел на кончики пальцев.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массировать лицо, используя смесь масел. Обратите внимание на жирные участки кожи и зоны с проблемами.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, чтобы масло хорошо впиталось

и питательные вещества достигли глубоких слоев кожи.

– Смывание: Смойте масло с лица теплой водой. Может потребоваться несколько промываний, чтобы удалить все масло.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. По желанию, нанесите легкий увлажняющий крем.

Регулярное использование масла чайного дерева для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу, особенно если она жирная и проблемная:

– Очищение и борьба с акне: Масло чайного дерева известно своими антисептическими и противовоспалительными свойствами. Оно может помочь очистить поры, устранить бактерии, вызывающие акне, и снизить воспаление. Регулярное умывание маслом чайного дерева может помочь предотвратить появление новых угрей и акне.

– Регулирование избытка жира: Масло чайного дерева может помочь сбалансировать выработку кожного себума, что особенно важно для жирной кожи. Оно помогает уменьшить жирность кожи, предотвращая блеск и снижая риск забивания пор.

– Заживление и уменьшение воспалений: Масло чайного дерева способствует ускоренному заживлению мелких ранок, ссадин и покраснений. Оно может снизить воспаление и раздражение, которые часто связаны с проблемной кожей.

– Уменьшение видимости проблемных участков: Регуляр-

ное использование масла чайного дерева может помочь сделать кожу более ровной и гладкой, уменьшив видимость проблемных участков, таких как пятна от акне.

## **Масляное умывание с использованием масла лаванды для всех типов кожи, особенно для сухой и чувствительной**

Этот метод умывания поможет увлажнить, успокоить и смягчить кожу, особенно если она сухая и чувствительная. Масло лаванды обладает успокаивающими и антисептическими свойствами, которые могут помочь справиться с раздражением, покраснением и сухостью.

Лавандовое масло также имеет ароматические качества, которые могут способствовать расслаблению и снятию стресса. Это может добавить дополнительное чувство комфорта во время умывания.

Ингредиенты:

- 1—2 чайные ложки масла лаванды
- 1—2 чайные ложки нежного натурального масла (например, масло кокоса или масло оливковое) для разбавления (по желанию)
- Подготовка: Убедитесь, что ваши руки чистые и сухие перед началом процедуры.
- Смешивание масел (по желанию): Если масло лаванды слишком концентрировано или агрессивно для вашей кожи,

вы можете разбавить его нежным натуральным маслом, например, маслом кокоса или маслом оливковым. Смешайте масла в соотношении 1:1 или 1:2, в зависимости от вашей потребности.

– Нанесение масла: Нанесите небольшое количество смеси масел на кончики пальцев.

– Массаж: Нежными, круговыми движениями начните массировать лицо, используя смесь масел. При этом обратите особое внимание на сухие и чувствительные участки кожи.

– Массаж в течение минуты: Продолжайте массировать кожу в течение 1—2 минут, чтобы масло хорошо впиталось и питательные вещества достигли глубоких слоев кожи.

– Смывание: Смойте масло с лица теплой водой. Может потребоваться несколько промываний, чтобы удалить все масло.

– Увлажнение: После умывания аккуратно промокните лицо мягким полотенцем. По желанию, нанесите ваш увлажняющий крем.

Регулярное использование масла лаванды для умывания может оказать следующее влияние на вашу кожу, особенно если она сухая и чувствительная:

1. Увлажнение и смягчение: Масло лаванды обладает увлажняющими свойствами, которые могут помочь бороться с сухостью и шелушением кожи. Регулярное применение поможет сохранить оптимальный уровень увлажненности,

делая кожу более мягкой и гладкой.

2. Успокоение и снятие стресса: Аромат лаванды известен своим способом снимать напряжение и стресс. Во время умывания маслом лаванды вы можете создать небольшой ароматерапевтический ритуал, который поможет расслабиться и улучшить настроение.

3. Уменьшение воспалений: Масло лаванды обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами. Это может помочь смягчить покраснения, раздражения и урегулировать воспалительные процессы на коже, особенно на чувствительных участках.

4. Поддержка регенерации: Масло лаванды может помочь ускорить процессы регенерации кожи. Оно может способствовать заживлению мелких ранок, ссадин и других поверхностных повреждений.

5. Улучшение тона и текстуры: Регулярное использование масла лаванды может помочь улучшить тональность и текстуру кожи. Оно может сделать кожу более однородной, уменьшив видимость неровностей.

6. Поддержка уравновешенности: Масло лаванды способствует созданию баланса в коже, помогая уменьшить чрезмерную сухость или жирность. Это делает его подходящим для разных типов кожи.

**Масляное умывание с использованием масла черного тмина для проблемной кожи и акне**

Масло черного тмина имеет противовоспалительные и антисептические свойства, которые могут быть полезными для людей с проблемной кожей и акне. Оно может помочь снизить воспаление, успокоить раздражение и ускорить процесс заживления.

Ингредиенты:

- Чистая вода
- Масло черного тмина

– Начните с чистой и умытой кожи лица.

– Возьмите небольшое количество масла черного тмина (около 2—3 капель) на ладони.

– Постепенно нанесите масло на лицо, распределяя его легкими массажными движениями. Обратите внимание на проблемные участки или места, которые требуют дополнительного увлажнения.

– Продолжайте массажные движения в течение нескольких минут. Это поможет улучшить кровообращение и лучше распределить масло.

– После массажа оставьте масло на лице на 1—2 минуты, чтобы позволить коже впитать некоторое количество питательных веществ.

– Затем смочите мягкую ткань или ватный диск в чистой воде и аккуратно удалите остатки масла с лица.

– После умывания маслом черного тмина, можно исполь-

зовать обычные продукты для ухода за кожей, такие как тонер, сыворотку и увлажняющий крем.

Масло черного тмина, известное также как масло нигеллы или чернушки, имеет ряд свойств, которые могут быть полезными для уменьшения рубцов после акне:

– Противовоспалительные свойства: Масло черного тмина содержит активные компоненты, такие как тимохинон, которые обладают противовоспалительными свойствами. Это может помочь снизить воспаление вокруг рубцов и уменьшить их видимость.

– Регенерация клеток: Масло содержит компоненты, способствующие регенерации клеток кожи. Это может помочь ускорить процесс заживления и восстановления кожи, что в свою очередь может способствовать уменьшению видимости рубцов.

– Увлажнение: Масло черного тмина обладает увлажняющими свойствами, которые могут смягчить кожу и улучшить ее текстуру. Это может сделать рубцы менее заметными.

– Антиоксиданты: Антиоксиданты в масле черного тмина могут помочь защитить кожу от свободных радикалов, которые могут влиять на заживление и обновление клеток.

Чтобы использовать масло черного тмина для уменьшения рубцов после акне, вы можете:

– Наносить масло непосредственно на рубцы, массируя его легкими круговыми движениями. Проведите массаж несколько раз в неделю.

– Добавить несколько капель масла в ваш обычный увлажняющий крем и наносить эту смесь на рубцы.

– Проводить масляные компрессы, нанося немного масла на мягкую ткань и приложив к рубцам на несколько минут.

Для тех, у кого нет серьезных проблем с кожей, масло черного тмина может использоваться как увлажняющее и питательное средство для поддержания здоровой кожи.

## **Масляное умывание с использованием масла черного тмина для пигментированной или тусклой кожи**

Богатый антиоксидантами состав масла черного тмина может помочь бороться с пигментацией, улучшить цвет лица и придать коже сияние.

Ингредиенты:

– Чистая вода

– Масло черного тмина

– Начните с чистой и умытой кожи лица.

– Возьмите небольшое количество масла черного тмина (около 2—3 капель) на ладони.

– Постепенно нанесите масло на лицо, распределяя его легкими массажными движениями. Обратите внимание на проблемные участки или места, которые требуют дополнительного увлажнения.

– Продолжайте массажные движения в течение несколь-

ких минут. Это поможет улучшить кровообращение и лучше распределить масло.

– После массажа оставьте масло на лице на 1—2 минуты, чтобы позволить коже впитать некоторое количество питательных веществ.

– Затем смочите мягкую ткань или ватный диск в чистой воде и аккуратно удалите остатки масла с лица.

– После умывания маслом черного тмина, можно использовать обычные продукты для ухода за кожей, такие как тонер, сыворотку и увлажняющий крем.

Масло черного тмина содержит компоненты, которые обеспечивают антиоксидантную защиту для кожи. Антиоксиданты играют важную роль в защите кожи от воздействия свободных радикалов. Свободные радикалы – это нестабильные молекулы, которые образуются в организме под воздействием факторов окружающей среды, таких как ультрафиолетовые лучи солнца, загрязнение и стресс. Они могут повредить клетки кожи и способствовать преждевременному старению, а также возникновению пигментации.

Вот как богатство антиоксидантов в масле черного тмина может помочь улучшить состояние кожи:

– Борьба с пигментацией: Антиоксиданты в масле черного тмина могут помочь предотвратить переактивацию меланина, пигмента, который придает цвет коже. Это может помочь снизить риск появления гиперпигментации или пятен после воспалительных процессов, таких как акне.

– Улучшение цвета лица: Антиоксиданты способствуют уменьшению воспаления, которое может влиять на цвет и текстуру кожи. Снижение воспаления может помочь сделать цвет лица более равномерным и светлым.

– Придание коже сияния: Борьба с оксидативным стрессом, вызванным свободными радикалами, может способствовать улучшению здоровья кожи. Когда кожа менее подвергается стрессу и воспалению, она может выглядеть более свежей, сияющей и молодой.

– Защита от преждевременного старения: Антиоксиданты помогают предотвратить повреждение коллагена и эластина, структурных белков, поддерживающих упругость кожи. Это может помочь замедлить процессы старения кожи и уменьшить появление морщин.

Для тех, у кого нет серьезных проблем с кожей, масло черного тмина может использоваться как увлажняющее и питательное средство для поддержания здоровой кожи.

## **Масляное умывание с использованием масла черного тмина для сухой и обезвоженной кожи**

Масло черного тмина содержит различные жирные кислоты, такие как омега-3, омега-6 и омега-9 жирные кислоты, которые могут помочь увлажнить сухую кожу и предотвратить шелушение. Оно также может помочь улучшить текстуру кожи и придать ей мягкость.

## Ингредиенты:

- Чистая вода
- Масло черного тмина

– Начните с чистой и умытой кожи лица.

– Возьмите небольшое количество масла черного тмина (около 2—3 капель) на ладони.

– Постепенно нанесите масло на лицо, распределяя его легкими массажными движениями. Обратите внимание на проблемные участки или места, которые требуют дополнительного увлажнения.

– Продолжайте массажные движения в течение нескольких минут. Это поможет улучшить кровообращение и лучше распределить масло.

– После массажа оставьте масло на лице на 1—2 минуты, чтобы позволить коже впитать некоторое количество питательных веществ.

– Затем смочите мягкую ткань или ватный диск в чистой воде и аккуратно удалите остатки масла с лица.

– После умывания маслом черного тмина, можно использовать обычные продукты для ухода за кожей, такие как тонер, сыворотку и увлажняющий крем.

Масло черного тмина имеет несколько положительных свойств для ухода за обезвоженной кожей:

– Увлажнение кожи: Омега-3 и омега-6 жирные кислоты помогают укрепить барьерную функцию кожи, что может

предотвратить увлажнение и уменьшить потерю влаги. Это особенно важно для сухой кожи, которая может быть склонной к шелушению и дополнительной потере влаги.

– Предотвращение шелушения: Увлажнение, обеспечиваемое маслом черного тмина, может помочь уменьшить сухость и шелушение кожи. Это важно для создания более гладкой и ровной текстуры кожи.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное использование масла черного тмина может помочь улучшить текстуру кожи, делая ее более мягкой и гладкой. Жирные кислоты способствуют обновлению клеток кожи, что может сделать ее более молодой и здоровой.

– Смягчение и улучшение упругости: Увлажнение и питание, предоставляемые маслом черного тмина, могут смягчить кожу и помочь улучшить ее упругость. Это может сделать кожу менее склонной к появлению морщин и более молодой внешне.

– Защита барьера кожи: Жирные кислоты помогают поддерживать интегритет барьера кожи, что способствует сохранению влаги и защите от внешних воздействий, таких как холодный ветер или сухой воздух.

Для тех, у кого нет серьезных проблем с кожей, масло черного тмина может использоваться как увлажняющее и питательное средство для поддержания здоровой кожи.

## **2.3. Рецепты очищения кожи меленой крупой и мукой**

### **Черный хлеб с отрубями для чистки кожи лица**

Процедура использования черного хлеба с отрубями для чистки кожи лица является одним из народных методов ухода за кожей. Она основана на идее, что черный хлеб содержит полезные вещества и микроэлементы, которые могут оказать положительное воздействие на кожу.

Мякиш черного хлеба с отрубями, размоченный в горячей воде как кашу кладете на ладонь левой руки. Правой рукой наносите смесь. Как только вы почувствуете, что вся масса движется свободно по коже, тут же тщательно смывайте ее водой. После такой несложной процедуры появляется приятное ощущение мягкости и чистоты кожи. Эту процедуру проводите каждый день в течение месяца.

Черный хлеб содержит некоторые полезные вещества и микроэлементы, которые могут оказать положительное воздействие на кожу:

– Питательные вещества: Черный хлеб может содержать витамины группы В (включая В1, В2, В3, В6), которые могут способствовать здоровью кожи. Например, витамин В3 (ниацинамид) часто используется в косметических продуктах для поддержания барьерной функции кожи и улучшения

текстуры.

– Антиоксиданты: Отруби, содержащиеся в черном хлебе, могут содержать антиоксиданты, такие как витамин Е и полифенолы, которые помогают защищать кожу от повреждений свободными радикалами, вызванными воздействием окружающей среды.

– Пищевые волокна: Отруби в черном хлебе содержат пищевые волокна, которые могут помочь поддерживать здоровье кишечника. Здоровый пищеварительный процесс может влиять на состояние кожи, так как она частично связана с общим здоровьем организма.

– Минералы: Черный хлеб может содержать некоторые минералы, такие как железо, цинк и селен, которые важны для нормального функционирования кожи и ее здоровья.

– Отшелушивающие свойства: Отруби могут иметь отшелушивающий эффект, помогая удалить омертвевшие клетки кожи и способствовать обновлению кожного покрова.

## **Чистка лица с помощью овсянки**

Очищает эпидермис, удаляет черные точки, стягивает поры, делает жирную кожу упругой, свежей и гладкой. Смолите в кофемолке хлопья. стакан молотых хлопьев смешайте с 1 ч.л. соды или борной кислоты и храните в стеклянной посуде. Для умывания берем 1 ст. л. смеси, добавляем к ней воду или кислое молоко до образования кашицы и постепен-

но наносим на лицо и шею. Как только вся масса начинает легко скользить по коже, смойте сначала теплой, а затем прохладной водой.

Процедура чистки лица с использованием овсянки является популярным народным методом ухода за кожей, который может иметь некоторые положительные эффекты:

– Очищение кожи: Овсянка обладает мягким отшелушивающим эффектом, который помогает удалять омертвевшие клетки верхнего слоя кожи. Это помогает освежить кожу, сделать ее более гладкой и яркой.

– Удаление черных точек: Овсянка может помочь в удалении сальных пробок и черных точек благодаря своим отшелушивающим свойствам. Очищение путем мягкого массажа овсяной кашицей может помочь избавиться от лишнего себума и мелких загрязнений.

– Стягивание пор: Овсянка может помочь временно сузить поры. Во время процедуры массажа овсянкой, кожа стягивается, что может визуально улучшить вид пор.

– Увлажнение и упругость: Овсянка содержит полисахариды, которые могут обладать увлажняющим и смягчающим эффектом на кожу. Это может сделать кожу более упругой и улучшить ее текстуру.

– Смягчение и успокоение: Овсянка также имеет противовоспалительные и успокаивающие свойства, которые могут быть полезны для кожи, склонной к раздражениям или воспалениям.

– Регулирование кожного жира: Овсянка может помочь контролировать избыточное выделение кожного жира, что особенно важно для жирной кожи.

## **Очищение кожи лица отрубями**

Овсяные, пшеничные, миндальные, рисовые отруби измельчите (1 стакан), добавьте 1 ч.л. буры или соды, перемешайте, храните в стеклянной емкости. Используется для очищения жирной кожи. Подходит для любого типа кожи без добавления буры и соды. При использовании таких абразивных ингредиентов, как овсянка и отруби, не стоит наносить средство на нежную кожу вокруг глаз – это чревато микротравмами и дальнейшим появлением мелкой сеточки морщин.

Влияние этой процедуры:

**Мягкое отшелушивание:** Отруби, включая овсяные, пшеничные, миндальные и рисовые, обладают абразивным эффектом. Это позволяет мягко удалять омертвевшие клетки верхнего слоя кожи, что помогает сделать кожу более гладкой и свежей.

– **Очищение пор:** Абразивные свойства отрубей могут помочь в удалении излишков себума, мелких загрязнений и остатков макияжа из пор кожи. Это может помочь предотвратить появление черных точек и сужение пор.

– **Стимуляция кровообращения:** Мягкий массаж отрубями

ми может способствовать улучшению кровообращения в коже лица, что может придать ей здоровый румянец и сияние.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное использование отрубей для очищения может помочь улучшить текстуру кожи, сделать ее более мягкой, упругой и однородной.

– Абсорбция излишков масла: Отруби могут помочь поглощать излишки кожного жира, что может быть особенно полезно для жирной и комбинированной кожи.

– Подготовка кожи к дальнейшему уходу: Очищение отрубями может улучшить эффективность последующих этапов ухода за кожей, так как обеспечивает более глубокое проникновение продуктов.

## **Очищение кожи кукурузной мукой**

Кукурузная мука не очень популярна в домашней косметологии, хотя не найдется лучше средства для очищения лица. Этим способом лицо очищается один раз в 2—3 недели от омертвевших клеток. Наливаете кипяченую воду в посудину с кукурузной мукой, хорошо размешиваете. Перед тем, как нанести массу на лицо, распарьте кожу. Добавьте в горячую воду для паровой ванны цветы ромашки. Через 5 минут лицо промокните и нанесите на кожу кукурузную маску для лица на 15—20 минут.

О влиянии этой процедуры на состояние кожи:

– Деликатное отшелушивание: Кукурузная мука обладает

мягким абразивным эффектом, который может помочь удалить омертвевшие клетки верхнего слоя кожи. Это способствует обновлению кожи, сделав ее более гладкой и свежей.

– Улучшение текстуры кожи: Регулярное применение кукурузной муки для очищения может помочь улучшить текстуру кожи, сделав ее более однородной и упругой.

– Подготовка кожи к уходу: Очищение кожи кукурузной мукой помогает убрать омертвевший слой клеток, что позволяет последующим продуктам для ухода лучше проникать в кожу и оказывать более эффективное воздействие.

– Увлажнение: Процедура с кукурузной мукой может помочь улучшить уровень увлажненности кожи благодаря своим увлажняющим свойствам.

– Расслабление и успокоение: Добавление цветов ромашки в паровую ванну может обеспечить расслабляющий и успокаивающий эффект на кожу, особенно если она подвержена стрессу или воспалениям.

– Удаление мелких загрязнений: Процедура помогает мягко очистить кожу от мелких загрязнений, пыли и остатков макияжа.

## **Очищение кожи рисовой крупой**

– 2 столовые ложки мелко помолотого риса

– Вода (по необходимости)

– Подготовка рисовой крупы: Возьмите 2 столовые ложки мелко молотого риса. Можно использовать обычный рис из продуктового магазина. Помолите рис до получения тонкой муки. Это можно сделать с помощью кофемолки или блендера.

– Создание пасты: В миске соедините мелко молотый рис с небольшим количеством воды. Начните с небольшого количества воды (примерно 1—2 чайные ложки) и постепенно добавляйте, чтобы получить пастообразную консистенцию.

– Подготовка кожи: Прежде чем наносить пасту на лицо, убедитесь, что ваше лицо чистое и сухое.

– Нанесение пасты на кожу: Нанесите полученную пасту на лицо, избегая области вокруг глаз. Распределите пасту равномерно по всему лицу, оставляя слой толщиной примерно 1—2 мм.

– Мягкий массаж: Начните мягко массировать кожу круговыми движениями. Массаж поможет активизировать кровообращение и помогает пасте более эффективно очищать кожу.

– Время воздействия: Продолжайте массаж пастой в течение 2—3 минут, обращая внимание на те области, которые требуют дополнительного внимания.

– Смывание: После массажа тщательно смойте пасту с лица теплой водой. Вы можете использовать мягкую губку или ткань для более эффективного удаления пасты.

– Увлажнение: После смывания пасты нанесите на кожу

увлажняющий крем или сыворотку для ухода за кожей.

– Частота использования: Очищение кожи рисовой крупой можно проводить один-два раза в неделю. Однако, если у вас чувствительная кожа, начните с одного раза в неделю, чтобы убедиться, что процедура не вызывает раздражения.

Очищение кожи рисовой крупой – это ещё один способ натурального ухода, который может принести такую пользу:

– Мягкое отшелушивание: Рисовая крупа обладает мягкими абразивными свойствами. Она позволяет мягко и нежно удалить омертвевшие клетки верхнего слоя кожи, не вызывая излишней травмы или раздражения. Это особенно полезно для тех, у кого чувствительная или тонкая кожа.

– Питательные вещества: Рисовая крупа содержит питательные вещества, такие как витамины (включая витамин E), минералы (магний, калий) и антиоксиданты. Эти компоненты могут поддерживать здоровье кожи, укреплять ее защитный барьер и способствовать регенерации клеток.

– Мягкая текстура: Мелко молотая рисовая крупа имеет мягкую текстуру, что делает ее подходящей для использования на более чувствительных областях кожи, например, на лице. Она не создает ощущения сильной шершавости, как могут делать некоторые другие абразивы.

– Способствует удержанию влаги: Рисовая крупа имеет свойство удерживать небольшое количество влаги. Это может помочь в увлажнении кожи и предотвращении потери влаги, что особенно важно для сохранения мягкости и эла-

стичности кожи.

– Подходит для разных типов кожи: Рисовая крупа обладает нежной формулой, что делает ее пригодной для большинства типов кожи. Однако, как и с любым новым ингредиентом, важно сначала провести тест на небольшой области кожи, чтобы удостовериться в отсутствии негативной реакции.

– Минимальное раздражение: По сравнению с некоторыми другими абразивами, рисовая крупа имеет меньшую вероятность вызвать раздражение, что делает ее подходящей для людей с чувствительной кожей.

## **Очищение кожи гречневой крупой**

Этот рецепт может помочь вам более глубоко очистить кожу, освежить ее и улучшить текстуру.

Смешайте молотую гречку с небольшим количеством воды, чтобы создать пасту. Нанесите на кожу и массируйте несколько минут. Смойте водой. Очищение кожи гречневой крупой можно проводить один-два раза в неделю. Если ваша кожа чувствительна, начните с одного раза в неделю, чтобы убедиться в отсутствии раздражения.

Гречневая крупа имеет несколько особенностей, которые делают ее полезной для очищения кожи. Вот некоторые из них:

– Нежное отшелушивание: Гречневая крупа обладает де-

ликатными абразивными свойствами, что позволяет мягко и эффективно удалить омертвевшие клетки верхнего слоя кожи. Она не вызывает излишнего раздражения или травмирования кожи, делая процедуру безопасной для большинства типов кожи.

– Богатство питательных веществ: Гречка богата множеством питательных веществ, таких как витамины (витамин В, витамин Е), минералы (магний, цинк, селен) и антиоксиданты. Эти компоненты помогают поддерживать здоровье кожи, укрепляют ее защитный барьер и способствуют борьбе с вредными воздействиями окружающей среды.

– Антибактериальные свойства: Гречка обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами, которые могут быть полезны при борьбе с акне, воспалениями и раздражениями кожи.

– Увлажнение и смягчение: Гречневая крупа способна удерживать влагу и способствует увлажнению кожи. Это особенно важно для сохранения мягкости и эластичности кожи.

– Поддержка восстановления: Благодаря питательным веществам, содержащимся в гречке, она может помочь ускорить процессы восстановления кожи и регенерации клеток.

– Минимальное раздражение: Гречневая крупа имеет нежную текстуру и менее вероятно вызывает раздражение, чем некоторые более грубые абразивы.

– Универсальность: Гречневая крупа, как правило, подходит для большинства типов кожи, включая нормальную,

сухую и комбинированную. Однако, как и с любым новым методом ухода за кожей, проведите тест на небольшой области перед использованием на всем лице.

## **Очищение кожи кукурузной крупой**

Этот метод очищения может помочь вам освежить кожу и улучшить ее текстуру.

Смешайте мелкую кукурузную крупу с водой до получения пастообразной массы. Нанесите на кожу и мягко массируйте. Смойте водой. Очищение кожи кукурузной крупой можно проводить один-два раза в неделю.

Кукурузная крупа обладает рядом свойств, которые делают ее полезной для очищения кожи и отличают ее от других ингредиентов:

– Деликатное отшелушивание: Мелкие частицы кукурузной крупы могут мягко отшелушивать омертвевшие клетки верхнего слоя кожи. Этот процесс помогает улучшить текстуру кожи, сделать ее более гладкой и равномерной.

– Богатство витаминов: Кукурузная крупа содержит витамин Е, который является мощным антиоксидантом. Антиоксиданты помогают защитить кожу от вредного воздействия свободных радикалов, которые могут привести к преждевременному старению и повреждениям кожи.

– Увлажнение и смягчение: Кукурузная крупа способна удерживать влагу, что позволяет увлажнить кожу и сделать

ее более мягкой и эластичной.

– Антибактериальные свойства: Экстракт кукурузы может обладать антибактериальными свойствами, что может быть полезно для борьбы с акне и проблемами кожи.

– Мягкое очищение пор: Массаж кожи кукурузной крупой помогает более глубоко очистить поры, удалив излишки себума, грязи и макияжа. Это может способствовать уменьшению появления черных точек и проблем с засорениями.

– Поддержка восстановления: Кукурузная крупа содержит питательные вещества, которые могут помогать восстановлению кожи, способствуя ее заживлению и регенерации.

– Натуральный ингредиент: Кукурузная крупа является натуральным ингредиентом, что делает ее более приемлемой для тех, кто предпочитает избегать химических компонентов в косметических продуктах.

– Универсальность: Кукурузная крупа обычно подходит для разных типов кожи, включая нормальную, сухую и комбинированную. Однако, как и с любым новым методом ухода за кожей, рекомендуется начать с тестирования на небольшой области, чтобы убедиться, что она не вызывает нежелательных реакций.

## **Очищение кожи овсяной мукой**

Этот метод может помочь вам более глубоко очистить кожу, улучшить ее текстуру и смягчить ее.

Смешайте овсяную муку с водой до состояния кашицы. Нанесите на лицо, массируйте и дайте подействовать немного. Смойте водой.

Овсяная мука имеет ряд особенностей, которые делают ее полезной для очищения кожи и выделяют ее среди других ингредиентов:

– Нежное очищение: Овсяная мука обладает мягкими абразивными свойствами, что позволяет эффективно очистить кожу от омертвевших клеток и загрязнений, не вызывая излишнего раздражения или повреждения. Это особенно важно для людей с чувствительной кожей.

– Увлажнение: Овсяная мука содержит натуральные увлажняющие вещества, такие как бета-глюканы. Они способствуют удержанию влаги в коже, делая ее более мягкой, эластичной и увлажненной.

– Снижение воспаления: Овсяная мука обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить воспаление, покраснение и раздражение кожи. Это может быть особенно полезным для людей с акне или чувствительной кожей.

– Разглаживание текстуры кожи: Овсяная мука может помочь улучшить текстуру кожи, сделать ее более гладкой и ровной. Она может помочь в уменьшении мелких морщин и неровностей.

– Питательные вещества: Овсяная мука содержит витамины (витамин Е, витамин В5), минералы (цинк, магний)

и другие питательные вещества, которые способствуют здоровью кожи. Эти компоненты могут помочь в укреплении защитного барьера кожи и общему улучшению ее состояния.

– Благоприятное воздействие на раздраженную кожу: Овсяная мука может помочь успокоить раздраженную и чувствительную кожу благодаря своим антиинфламматорным свойствам.

– Гипоаллергенность: Овсяная мука является мягким и природным ингредиентом, который обычно хорошо переносится большинством типов кожи, включая чувствительную и проблемную.

– Множественные применения: Овсяная мука может использоваться как ингредиент для самодельных масок, скрабов и очищающих средств, делая ее универсальным ингредиентом для ухода за кожей.

## **Очищение кожи пшеничной мукой**

Этот метод может помочь вам глубоко очистить кожу, улучшить ее текстуру и сделать ее более мягкой.

Смешайте пшеничную муку с небольшим количеством воды или молока. Создайте пасту и нанесите на кожу, мягко массируя. Смойте водой.

Пшеничная мука обладает определенными свойствами, которые делают ее полезной для очищения кожи и отличают ее от других ингредиентов:

– Нежное очищение: Пшеничная мука имеет мягкий и деликатный абразивный эффект, что позволяет освежить кожу, удалив омертвевшие клетки верхнего слоя, без усугубления раздражения или повреждения.

– Питательные вещества: Пшеничная мука содержит богатый набор питательных веществ, включая витамины (витамин Е, витамин В), минералы (цинк, магний) и другие компоненты, которые могут способствовать укреплению и здоровью кожи.

– Способствует удержанию влаги: Пшеничная мука может помочь увлажнить кожу и удерживать влагу благодаря своим природным свойствам.

– Мягкое отшелушивание: Благодаря своей текстуре, пшеничная мука помогает мягко и плавно отшелушивать омертвевшие клетки, что способствует улучшению текстуры кожи.

– Улучшение кровообращения: Мягкий массаж с пшеничной мукой может способствовать улучшению кровообращения и стимуляции клеток кожи, что способствует ее обновлению и здоровью.

– Нейтрализация загрязнений: Пшеничная мука может помочь восстановить баланс масел на коже и поглотить излишки себума, грязи и макияжа, благодаря чему кожа выглядит более свежей и чистой.

– Поддержка чувствительной кожи: Пшеничная мука обычно мягко и деликатно воздействует на кожу, что делает

ее подходящей для людей с чувствительной кожей, которая может реагировать на более агрессивные очищающие средства.

– Естественный ингредиент: Пшеничная мука – это естественный, неагрессивный ингредиент, который не содержит химических добавок или агрессивных веществ.

– Множественное применение: Пшеничную муку можно использовать в различных рецептах для очищения, создавая маски, скрабы и другие средства.

– Универсальность: Пшеничная мука обычно подходит для разных типов кожи, но как и в случае с любыми новыми методами ухода за кожей, рекомендуется начать с тестирования на небольшой области, чтобы убедиться, что она не вызывает нежелательных реакций.

## **Очищение кожи киноа-мукой**

Смешайте киноа-муку с водой до получения пасты. Нанесите на кожу и помассируйте. Смойте водой.

Киноа-мука обладает рядом особенностей, которые делают ее полезной для очищения кожи и выделяют ее среди других ингредиентов:

– Богатство питательных веществ: Киноа является натуральным источником важных питательных веществ, включая витамины (витамин Е, витамины группы В), минералы (магний, цинк), антиоксиданты и аминокислоты. Эти компо-

ненты могут поддерживать здоровье и увлажнение кожи.

– Мягкое отшелушивание: Киноа-мука имеет деликатные абразивные свойства, что позволяет мягко и эффективно удалить омертвевшие клетки кожи и отшелушить верхний слой, не вызывая излишних раздражений или повреждений.

– Увлажнение: Киноа-мука содержит натуральные увлажняющие компоненты, такие как бета-глюканы, которые помогают удерживать влагу в коже. Это способствует поддержанию уровня увлажнения и смягчению кожи.

– Защита от окислительного стресса: Антиоксиданты, содержащиеся в киноа, помогают бороться с окислительным стрессом и негативными воздействиями окружающей среды, что может способствовать замедлению процессов старения кожи.

– Поддержка регенерации: Аминокислоты и другие биологически активные вещества в киноа-муке могут способствовать улучшению регенерации клеток кожи и стимулированию процессов обновления.

– Помощь при воспалении: Киноа-мука содержит салмидин – антиоксидант, который может помочь снизить воспаление и успокоить раздраженную кожу.

– Подходит для разных типов кожи: Киноа-мука, как правило, является мягким и деликатным ингредиентом, что делает ее подходящей для разных типов кожи, включая чувствительную кожу.

– Естественное происхождение: Киноа-мука является на-

туральным ингредиентом, который не содержит синтетических добавок или агрессивных химических веществ.

– Универсальность использования: Киноа-муку можно включать в разнообразные рецепты для очищения, создавая маски, скрабы и другие средства для ухода за кожей.

## **Очищение кожи медово-овсяной мукой**

Этот метод поможет вам очистить и питательно ухаживать за кожей, делая ее более мягкой, сияющей и увлажненной.

Смешайте овсяную муку с медом до получения пастообразной массы. Нанесите на кожу и мягко массируйте. Смойте водой.

Очищение кожи медово-овсяной мукой может оказать положительный эффект на вашу кожу благодаря сочетанию уникальных свойств овсяной муки и меда:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.