

Порой старые рецепты, которыми пользовались наши бабушки, оказываются намного эффективнее баночек и тюбиков из магазина. А лето — самое лучшее время для того, чтобы использовать на благо собственной красоте натуральные овощи и фрукты. Предлагаю, как самым настоящим волшебницам, сотворить маленькое волшебство и приготовить домашние маски для лица.



Я — В МАСКЕ: летние рецепты

ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЯБЛОКА

Чтобы кожа была чистой и гладкой. Очисти одну картофелину и яблоко от кожуры, натри на тёрке и смешай в однородную массу. Нанеси на лицо, избегая кожи вокруг глаз, смой тёплой водой, затем намажь лицо увлажняющим кремом.

ИЗ ОГУРЦА

Чтобы избавиться от угрей, чёрных точек, прыщей и выровнять тон кожи. Натри огурец и смешай с 2 ст.л. сметаны или творога, нанеси на лицо и смой тёплой водой.

ИЗ РЕДИСКИ

Идеально подойдёт для сухого типа кожи, маска питает и делает её нежной и мягкой. 2 ст.л. тёртой редиски смешай со сметаной, жирными сливками или оливковым маслом, нанеси массу на лицо и смой тёплой водой.

ИЗ КАБАЧКА

Эта очищающая маска для смешанной и нормальной кожи не только помогает избавиться от акне, но и разглаживает кожу, делает её свежее. Возьми 2 ст.л. тёртого кабачка и смешай с запаренным геркулесом (1 ст.л. хлопьев залей кипятком, накрой и оставь на 10 минут, затем разотри). Если масса получилась густая, разбавь небольшим количеством кипячёной воды. Нанеси на лицо массирующими движениями и смой тёплой водой.



ИЗ ТЫКВЫ

Одна из лучших витаминных, увлажняющих и освежающих масок для лица. Очищенную тыкву (кусочек размером с огурец) отвари до мягкого состояния, растолки в пюре, добавь 2 ст.л. сметаны или натурального йогурта, нанеси на лицо и смой тёплой водой.



ИЗ РЕДЬКИ

Подойдёт для любого типа кожи, убирает воспаление и помогает бороться с акне.

К 2 ст.л. тёртой чёрной редьки добавь 1 ст.л. сметаны и 1 ч.л. мёда (при сухой коже добавь ещё 1 ст.л. оливкового масла). Половину массы нанеси на лицо, через 5 минут нанеси второй слой, смой тёплой водой.

Важные правила

- 1 Перед использованием маски необходимо провести тест — нанеси небольшое количество массы на запястье, если по истечении 10 минут нет покраснения или любого другого проявления аллергии, можно смело наносить маску на лицо.
- 2 Любую маску необходимо использовать только свежей, не оставляй массу в холодильнике «на завтра».
- 3 При приготовлении маски используй только спелые овощи и фрукты, без признаков гниения. Желательно использовать домашние овощи и фрукты, именно они дают эффект.

Подготовила Анна АНТИПИНА, г. Омск



Вопрос косметологу

Правда ли, что домашние маски более эффективные, чем средства из магазина?

Я не назвала бы домашние маски более эффективными, чем покупные (нельзя так обобщать), но преимущества у них, бесспорно, есть. Во-первых, ты точно знаешь, что состав такой маски 100% натуральный, без лишних добавок. Во-вторых, можно экспериментировать с составом средств и подобрать действительно полезный и подходящий именно для твоей кожи (в то время как промышленные маски приходится покупать, а значит, за каждый неудачный выбор придётся платить из собственного кармана). В-третьих, концентрация полезных веществ в домашней маске бывает выше, чем в баночке из магазина.

Ольга СОНОВИЧ, косметолог, г. Минск