

A young woman with brown hair tied back is smiling broadly. She has a thick, white, creamy facial mask applied to her face, covering her forehead, cheeks, and nose. She is gently touching her cheeks with both hands. She is wearing a light gray tank top. The background is a bright kitchen with wooden cabinets, a window with blinds, and a countertop with various fruits like oranges and grapes. In the foreground, there are green grapes, a head of broccoli, and an orange.

Устимович Н. Б.  
Эко-косметика:  
рецепты из кухни

# **Наталья Устимович**

## **Эко-косметика:**

### **рецепты из кухни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70586095](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70586095)*

*ISBN 9785006281509*

#### **Аннотация**

Мечтаете о сияющей коже без дорогостоящих косметических средств и сомнительных ингредиентов? Тогда эта книга для вас! В ней вы найдете: Простые и эффективные рецепты масок из продуктов, которые всегда есть на вашей кухне. Секреты красоты из холодильника, которые помогут вам добиться желаемого результата без лишних затрат. Загляните на кухню и откройте для себя мир натуральной красоты!

# Содержание

Глава 1: Подготовка к экспериментам на кухне	8
Глава 2: Основные ингредиенты для масок	12
Огурцы	13
Помидоры	18
Картошка	26
Морковь	34
Брокколи	42
Авокадо	57
Имбирь	66
Свекла	75
Перец Болгарский	82
Лук	90
Сельдерей	98
Капуста	106
Кабачок	115
Фрукты	123
Яблоки	125
Бананы	134
Киви	142
Слива	151
Малина	157
Конец ознакомительного фрагмента.	160

# Эко-косметика: рецепты из кухни

**Наталья Устимович**

**Благодарности:**

Обложка выполнена ии Stable Diffusion

© Наталья Устимович, 2024

ISBN 978-5-0062-8150-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Введение:**

**Значение натуральной косметики и домашних масок для кожи.**

В мире, где выбор косметических продуктов огромен, все больше людей обращают внимание на натуральные и домашние рецепты для ухода за кожей. Зачем прибегать к химическим компонентам, когда ваши собственные кухонные полки могут предложить вам то, что нужно для здоровья и красоты вашей кожи?

**1.1 Природа как источник красоты**

Натуральные ингредиенты, такие как мед, оливковое мас-

ло, ягоды и овсянка, не только обогащают кожу питательными веществами, но и дарят ей естественное сияние. Главное преимущество натуральной косметики заключается в том, что она лишена вредных химических добавок, которые могут нанести вред вашей коже в долгосрочной перспективе.

## **1.2 Домашние маски**

Домашние маски для лица позволяют вам настроить уход под свои индивидуальные потребности. От увлажнения до борьбы с акне, каждая маска может быть настроена под ваши конкретные проблемы кожи. Экспериментируйте с разными ингредиентами, чтобы найти свой идеальный рецепт.

## **1.3 Экономия и устойчивость**

Еще одним преимуществом домашних масок является их бюджетность. Большинство компонентов легко доступны и не стоят как дорогостоящие косметические средства. Кроме того, использование натуральных ингредиентов поддерживает принцип устойчивости, минимизируя воздействие на окружающую среду.

**Почему продукты, доступные на кухне, могут быть эффективными в уходе за кожей.**

В наше время, когда полки магазинов ломятся от разнообразия косметических продуктов, стоит задуматься о том, что наша собственная кухня может предложить нечто уникальное для ухода за кожей. Ведь в этом удивительном мире домашних масок для лица обнаруживается необычная сила

продуктов, доступных каждому.

Наш первый шаг – взглядеться в натуральные богатства, которые окружают нас повседневно. Огурцы, мед, оливковое масло, яйца, овсянка – это не только ингредиенты для вкусных блюд, но и настоящие сокровища, способные преобразить состояние нашей кожи.

Помните выражение «Всё, что нужно для здоровья, уже есть в природе»? Оно несет в себе истину, которую стоит применить к уходу за кожей. Эти простые продукты не только сбалансированы природой, но и способны подарить настоящую пользу вашей коже.

Переходя к следующему этапу, важно осознать научные основы кулинарной магии. Овсянка, казалось бы, предназначенная для завтрака, внезапно становится ключевым ингредиентом вашей косметической рутины. Мягкое отшелушивание и успокаивающий

Забудьте о дорогих средствах с красочными этикетками. Экономия без ущерба – вот еще одно волшебство, которое приносит использование продуктов прямо из вашей кухни. Домашние маски – это не просто путь к эффективному уходу, но и экономически выгодное решение, где каждый ингредиент имеет свою ценность.

Однако, когда мы говорим о домашних масках, это не просто список ингредиентов и их свойств. Это приготовление с любовью, уход за собой, который становится настоящим ритуалом. Ваши руки готовят маску с той же заботой, с какой

вы ухаживаете за собой, делая этот процесс неповторимым

И так, в следующих разделах мы погружаемся в конкретные рецепты и подробности использования каждого продукта. Помните, ваша кухня – это не только место для приготовления еды, но и своеобразная косметическая лаборатория, где вы сами творите свою магию.

# Глава 1: Подготовка к экспериментам на кухне

**Важность гигиены и безопасности при приготовлении и применении масок на лицо.**

В нашем стремлении к идеальной коже иногда легко забывать об основах – гигиене и безопасности. Ведь важно не только достичь желаемого эффекта, но и сохранить здоровье вашей кожи и предотвратить возможные негативные последствия. Давайте поговорим о том, почему соблюдение правил гигиены и безопасности при приготовлении и применении масок – 3

## **2.1 первый шаг: чистота рук**

Прежде чем выявить свои кулинарные навыки в создании домашних масок, убедитесь, что ваши руки безупречно чисты. Руки – основной инструмент при приготовлении, и любые микробы или загрязнения могут стать нежелательными гостями в вашей маске.

## **2.2 инструменты и посуда: ваша личная лаборатория**

Выбирайте чистые и дезинфицированные инструменты и посуду, как если бы вы готовили блюдо для королевского ужина. Это не просто мера предосторожности, но и залог того, что ваши маски

## **2.3 контроль качества ингредиентов**

Проверьте состояние ингредиентов перед использованием. Исключите продукты с признаками порчи или аллергических реакций. Это простой способ избежать нежелательных последствий и поддерживать максимальный уровень безопасности.

Натуральные ингредиенты – отличный выбор, но помните, что даже они могут вызывать аллергии. Проведите тест на небольшом участке кожи перед полным применением маски, чтобы удостовериться, что ваша кожа п

## **2.5 стерилизация и хранение**

Стерилизуйте контейнеры для хранения масок и убедитесь, что они хранятся в прохладном и сухом месте. Это не только поддерживает их эффективность, но и предотвращает размножение бактерий.

## **2.6 не расшаривайте свои маски**

Маска – это как ваша индивидуальная порция ухода. Не делитесь ею с другими, чтобы избежать передачи микроорганизмов и минимизировать риск возможных аллергических реакций.

Гигиена и безопасность – ключевые аспекты заботы о коже. Только при соблюдении этих простых правил вы сможете наслаждаться всеми благами домашних масок, оставаясь уверенными в их эффективности и безопасности для вашей кожи.

## **Подбор индивидуальных ингредиентов в зависимо-**

## **СТИ ОТ ТИПА КОЖИ.**

В мире домашних масок для лица, где каждый продукт может стать ключом к заботе о вашей коже, важно осознать, что не существует универсального подхода. Каждый тип кожи требует своего рода внимания, и ингредиенты становятся своего рода магическим ключом к достижению максимальных результатов.

Когда речь идет о сухой коже, важно обратить внимание на те компоненты, которые способны увлажнить и питать. Мед, оливковое масло, алоэ вера – эти ингредиенты становятся неотъемлемыми помощниками, восстанавливающими уровень влаги и оставляющими кожу шелковистой.

В ситуации с жирной кожей необходимо включать в рецепты компоненты, способные регулировать выработку себума. Зеленый чай, глина, лимон – они становятся контролирующими агентами, помогая поддерживать баланс и избавляться от избыточного блеска.

Комбинированная кожа требует особого внимания к балансу. Ингредиенты, такие как ягоды, огурцы и глицерин, становятся своеобразными посредниками, увлажняя сухие участки и снижая избыточное масло на T-зоне.

Чувствительная кожа нуждается в мягком, успокаивающем подходе. Календула, розовая вода, огурец – они не только снимают раздражение, но и укрепляют защитный барьер.

Зрелая кожа требует борьбы с признаками старения. Ретинол, витамин С, аргановое масло и мед становятся мощ-

ными инструментами в сохранении упругости и снижении морщин.

Важно помнить, что даже самые натуральные ингредиенты могут вызывать аллергии. Перед использованием нового продукта проведите тест на небольшом участке кожи.

Итак, приготовление домашних масок – это не просто комбинация ингредиентов. Это индивидуальное исследование, нацеленное на создание идеального сочетания для вашей уникальной кожи.

## **Глава 2: Основные ингредиенты для масок**

**Овощи: огурцы, помидоры, картофель и т. д.**

В мире домашних масок основные ингредиенты часто обретают новое измерение, когда на передний план выходят овощи. Эти природные дары не только вкусны на тарелке, но и могут стать вашими союзниками в уходе за кожей. Давайте погрузимся в зеленый арсенал красоты, начиная с овощей.

# Огурцы

## **Польза огурцов для кожи:**

**Увлажнение:** Огурцы на 96% состоят из воды, поэтому они отлично увлажняют кожу.

**Осветление:** Огурцы содержат витамин С, который помогает осветлить пигментные пятна и веснушки.

**Охлаждение:** Огурцы обладают охлаждающим эффектом, который помогает снять раздражение и отечность.

**Питание:** Огурцы богаты витаминами А, В, С и Е, а также минералами, которые питают кожу.

**Очищение:** Огурцы помогают очистить кожу от загрязнений и омертвевших клеток.

## **Польза огурцов для волос:**

**Увлажнение:** Огурцы увлажняют волосы, делая их более мягкими и послушными.

**Питание:** Огурцы богаты витаминами и минералами, которые питают волосы.

**Очищение:** Огурцы помогают очистить волосы от загрязнений и остатков стайлинговых средств.

**Стимуляция роста:** Огурцы могут стимулировать рост волос.

**Борьба с перхотью:** Огурцы могут помочь в борьбе с перхотью.

### **Маска для лица:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка йогурта.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с йогуртом. Нанесите на лицо на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, осветляет.

### **Маска для глаз:**

Ингредиенты: 2 кружочка огурца.

Приготовление: Положите кружочки огурца на закрытые веки на 10—15 минут.

Эффект: Снимает отеки, темные круги.

### **Маска для волос:**

Ингредиенты: 1 огурец, 1 столовая ложка оливкового масла.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с маслом. Нанесите на волосы на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, укрепляет.

### **Маска для рук:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка мёда.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с мёдом. Нанесите на руки на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает.

### **Маска для ног:**

Ингредиенты: 1 огурец, 2 столовые ложки овсяных хлопьев.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с хлопьями. Нанесите на ноги на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, отшелушивает.

### **Маска для жирной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка лимонного сока.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с соком. Нанесите на лицо на 10—15 минут, смойте.

Эффект: Очищает, сужает поры, матирует.

### **Маска для сухой кожи:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка оливкового масла.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с маслом. Нанесите на лицо на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает.

### **Маска для комбинированной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка йогурта, 1 чайная ложка мёда.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с йогуртом и мёдом. Нанесите на лицо на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, балансирует.

### **Маска для увядающей кожи:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка банана, 1 чайная ложка оливкового масла.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с банана и маслом. Нанесите на лицо на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, разглаживает морщины.

### **Маска для проблемной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка белой глины.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с глиной. Нанесите на лицо на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Очищает, сужает поры, подсушивает прыщи.

### **Маска для осветления кожи:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка мёда.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с соком и мёдом. Нанесите на лицо на 10—15 минут, смойте.

Эффект: Осветляет пигментные пятна, веснушки.

### **Маска для роста волос:**

Ингредиенты: 1 огурец, 1 столовая ложка лукового сока.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с соком. Нанесите на волосы на 30—60 минут, смойте.

Эффект: Стимулирует рост волос.

### **Маска для питания рук:**

Ингредиенты: 1/2 огурца, 1 столовая ложка мёда, 1 чайная ложка оливкового масла.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с мёдом и маслом. Нанесите на руки на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает.

### **Маска для ног:**

Ингредиенты: 1 огурец, 2 столовые ложки кефира.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с кефиром. Нанесите на ноги на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Увлажняет, питает, снимает усталость.

### **Маска для расслабления ног:**

Ингредиенты: 1 огурец, 1 столовая ложка мятного масла.

Приготовление: Натрите огурец на терке, смешайте с маслом. Нанесите на ноги на 15—20 минут, смойте.

Эффект: Охлаждает, расслабляет, снимает отеки.

# Помидоры

## **Польза помидоров для кожи:**

**Очищение:** Помидоры содержат салициловую кислоту, которая помогает очистить кожу от загрязнений и омертвевших клеток.

**Увлажнение:** Помидоры богаты водой, поэтому они отлично увлажняют кожу.

**Осветление:** Помидоры содержат витамин С, который помогает осветлить пигментные пятна и веснушки.

**Питание:** Помидоры богаты витаминами А, В, С и Е, а также минералами, которые питают кожу.

**Защита от солнца:** Помидоры содержат ликопин, который является мощным антиоксидантом и защищает кожу от ультрафиолетового излучения.

## **Польза помидоров для волос:**

**Укрепление:** Помидоры богаты витаминами и минералами, которые укрепляют волосы.

**Стимуляция роста:** Помидоры могут стимулировать рост волос.

**Борьба с перхотью:** Помидоры могут помочь в борьбе с перхотью.

**Очищение:** Помидоры помогают очистить волосы от загрязнений и остатков стайлинговых средств.

**Придание блеска:** Помидоры могут придать волосам блеск и сияние.

### **Маска для лица:**

Ингредиенты: Помидор, овсянка, натуральный йогурт.

Пропорции: Смешайте 1 помидор, 2 столовые ложки овсянки и 1 столовую ложку йогурта.

Способ приготовления: Смешайте все ингредиенты в блендере до получения гладкой массы. Нанесите на лицо и оставьте на 15—20 минут. Затем с

Эффект: Очищает поры, увлажняет и освежает кожу.

### **Маска для волос:**

Ингредиенты: Помидор, мед, оливковое масло.

Пропорции: Возьмите 1 помидор, добавьте 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку оливкового масла.

Способ приготовления: Пюрируйте помидор в блендере, затем добавьте мед и масло. Нанесите на волосы и оставьте на 20—30 минут смойте с шампунем

Эффект: Помогает укрепить волосы

### **Маска для ног:**

Ингредиенты: Помидор, молотая овсянка, мед.

Пропорции: Смешайте 1 помидор с 2 столовыми ложками молотой овсянки и 1 столовой ложкой меда.

Способ приготовления: Пюрируйте помидор, добавьте

овсянку и мед. Получившуюся массу нанесите на ноги и оставьте на 20 минут. Затем смойте водой.

Эффект: Смягчает и увлажняет

### **Маска для глаз:**

Пропорции: Возьмите 1 помидор и 1 чайную ложку масла шиповника.

Способ приготовления: Помидор измельчите в блендере, добавьте масло шиповника. Смешайте и наложите на область вокруг глаз на 15 минут. Затем смойте теплой водой

Эффект: Снимает отечность, освежает и увлажняет кожу вокруг глаз.

### **Маска для кожи:**

Ингредиенты:

Пропорции: Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой меда и 1 чайной ложкой свежесжатого лимонного сока.

Способ приготовления: Помидор измельчите в блендере, добавьте мед и лимонный сок. Нанесите на лицо и оставьте на 15 минут. Затем смойте теплой водой.

Эффект: Мягкая упругая кожа

### **Маска для волос и кожи головы:**

Ингредиенты: Помидор, масло кокоса, яйцо.

Пропорции: Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой масла кокоса и 1 яйцом.

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте масло кокоса и яйцо. Нанесите на кожу головы и волосы, оставьте на 30 мину

**Эффект:** Укрепляет волосы, стимулирует рост, смягчает и питает

### **Маска для рук и ногтей:**

**Ингредиенты:** Помидор, масло шиповника, мед

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с 1 чайной ложкой масла шиповника и 1 чайной ложкой меда.

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте масло шиповника и мед. Массажными движениями нанесите на руки и ногти, оставьте на 15 минут.

**Эффект:** Питает и укрепляет ногти, смягчает и увлажняет

### **Маска для глаз и борьбы с темными кругами:**

**Ингредиенты:** Помидор, огурец, куркума

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с половиной огурца и щепоткой куркумы

**Способ приготовления:** Помидор и огурец измельчите в блендере, добавьте куркуму. Полученную массу наложите на область вокруг глаз на 15- 20 минут. Смыть теплой водой.

**Эффект:** Уменьшает отечность и темные круги под глазами, освежает и увлажняет

### **Маска для кожи с улучшением тонуса:**

**Ингредиенты:** Помидор, мед, молоко

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой меда и 2 столовыми лож. молока

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте мед и молоко. Нанесите на лицо и оставьте на 20 минут. Затем смойте

**Эффект:** Повышает упругость кожи

### **Маска для ухода за сухой кожей:**

**Ингредиенты:** Помидор, авокадо

**Пропорции:** Смешайте половину помидора с половиной зрелого авокадо

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте мякоть авокадо и мед. Хорошо перемешайте до получения однородной массы. Нанесите на лицо и оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой.

**Эффект:** Питает, увлажняет и смягчает сухую кожу, делает её более упругой и мягкой.

### **Маска для волос для придания объема:**

**Ингредиенты:** Помидор, банан, масло розмарина

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с половиной спелого банана и 1 столовой ложкой масла розмарина

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте банан и масло розмарина. Перемешайте до получения однородной массы. Нанесите на волосы, сфокусировав-

шись на корнях, оставьте на 30 минут, затем смойте шампунем.

**Эффект:** Придает объем

### **Маска для укрепления ногтей:**

**Ингредиенты:** Помидор, морская соль, масло розмарина.

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой морской соли и 1 чайной ложкой масла розмарина.

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте морскую соль и масло розмарина. Получившуюся пасту массажными движениями нанесите на ногти и кутикулу

**Эффект:** Укрепляет ногти, делает их более крепкими и здоровыми.

### **Маска для смягчения кожи рук:**

**Ингредиенты:** Помидор, мед, оливковое масло.

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой оливкового масла

**Способ приготовления:** Помидор измельчите в блендере, добавьте мед и оливковое масло. Нанесите на руки и оставьте на 15 минут, затем смойте водой

**Эффект:** Смягчает и увлажняет кожу рук,

### **Маска для сияющей кожи:**

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой ме-

да и 1 чайной ложкой свежесжатого лимонного сока.

Способ приготовления: Помидор измельчите в блендере, добавьте мед и лимонный сок. Хорошо размешайте до получения однородной массы. Нанесите на лицо и оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Помогает придать коже сияние, осветляет пигментацию и улучшает текстуру кожи

### **Маска для увлажнения волос:**

Ингредиенты: Помидор, масло кокоса, мед.

Пропорции: Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой масла кокоса и 1 столовой ложкой меда.

Способ приготовления: Помидор измельчите в блендере, добавьте масло кокоса и мед. Нанесите на волосы и кожу головы, оставьте на 30 минут, затем смойте шампунем.

Эффект: Глубоко увлажняет волосы и кожу головы, делает волосы мягкими и шелковистыми.

### **Маска для рук и ногтей для укрепления:**

Ингредиенты: Помидор, мед, витамин Е (в капсулах).

Пропорции: Смешайте 1 помидор с 1 столовой ложкой меда и содержимым 1 капсулы витамина Е.

Способ приготовления: Помидор измельчите в блендере, добавьте мед и витамин Е. Массажными движениями нанесите на руки и ногти, оставьте на 15 минут, затем смойте водой.

**Эффект:** Укрепляет ногти, питает и увлажняет кожу рук, делает их более здоровыми и красивыми.

### **Маска для освежения кожи вокруг глаз:**

**Ингредиенты:** Помидор, огурец, зеленый чай.

**Пропорции:** Смешайте 1 помидор с половиной огурца и заварите 1 пакетик зеленого чая.

**Способ приготовления:** Помидор и огурец измельчите в блендере, добавьте заваренный и охлажденный зеленый чай. Полученную массу наложите на область вокруг глаз на 10—15 минут, затем смойте водой.

**Эффект:** Освежает, уменьшает отечность и темные круги под глазами, улучшает цвет лица.

# Картошка

## Польза картошки для кожи

### Очищение:

**Витамин С:** борется со свободными радикалами, выравнивает тон кожи, осветляет пигментные пятна.

**Калий:** выводит лишнюю жидкость, уменьшает отеки.

**Крахмал:** обладает абсорбирующими свойствами, удаляет загрязнения и ороговевшие клетки.

### Увлажнение:

**Витамины группы В:** поддерживают водный баланс, придают коже эластичность.

**Микроэлементы:** цинк, магний, железо – питают и оздоравливают кожу.

**Крахмал:** создает на поверхности кожи защитную пленку, препятствуя потере влаги.

### Омоложение:

**Витамин С:** стимулирует выработку коллагена, разглаживает морщины.

**Антиоксиданты:** борются с преждевременным старением, защищают от UV-излучения.

**Витамин К:** укрепляет капилляры, уменьшает темные круги под глазами.

## Польза картошки для волос

## **Укрепление:**

**Витамины группы В:** участвуют в синтезе кератина, укрепляют волосы, борются с выпадением.

**Ниацин:** стимулирует кровообращение, питает волосяные фолликулы.

**Железо:** участвует в процессе роста волос.

## **Питание:**

**Калий:** придает волосам блеск и силу.

**Крахмал:** обволакивает волосы, защищая от повреждений.

**Аминокислоты:** восстанавливают структуру волос, делают их более крепкими.

## **Борьба с перхотью:**

**Цинк:** обладает антисеборейным эффектом, нормализует работу сальных желез.

**Витамин С:** укрепляет иммунитет, борется с грибковыми инфекциями.

**Крахмал:** абсорбирует излишки жира, отшелушивает ороговевшие клетки.

## **Универсальная питательная маска:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка оливкового масла.

**Приготовление:** Отварить картофель, размять, добавить молоко и масло, перемешать.

**Эффект:** Питает, увлажняет, подходит для всех типов ко-

жи.

### **Отбеливающая маска:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка огуречного сока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Приготовление: Натереть картофель, добавить соки, перемешать.

Эффект: Осветляет, борется с пигментацией.

### **Маска против морщин:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка йогурта, 1 ч. ложка мёда.

Приготовление: Отварить картофель, размять, добавить йогурт и мёд, перемешать.

Эффект: Разглаживает морщины, подтягивает кожу.

### **Маска от прыщей:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка алоэ вера, 1 ч. ложка чайного дерева.

Приготовление: Натереть картофель, добавить алоэ вера и масло чайного дерева, перемешать.

Эффект: Подсушивает прыщи, снимает воспаление.

### **Маска для укрепления волос:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка кефира, 1 яйцо.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить кефир и яйцо, перемешать.

**Эффект:** Укрепляет волосы, борется с выпадением.

### **Маска для роста волос:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка лукового сока, 1 ч. ложка репейного масла.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить луковый сок и масло, перемешать.

**Эффект:** Стимулирует рост волос, делает их более крепкими.

### **Маска для рук:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка мёда.

**Приготовление:** Отварить картофель, размять, добавить масло и мёд, перемешать.

**Эффект:** Увлажняет, питает, смягчает кожу рук.

### **Маска для ног:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка глицерина.

**Приготовление:** Отварить картофель, размять, добавить сметану и глицерин, перемешать.

**Эффект:** Устраняет огрубевшую кожу, питает, смягчает.

### **Маска для кожи вокруг глаз:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка огуречного сока, 2 ватных диска.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить огуречный сок, смочить ватные диски.

**Эффект:** Уменьшает отеки, темные круги, разглаживает морщинки.

### **Маска от отеков:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка ромашкового отвара, 2 ватных диска.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить отвар ромашки, смочить ватные диски.

**Эффект:** Устраняет отеки, подтягивает кожу.

### **Маска для жирной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка белой глины, 1 ч. ложка лимонного сока.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить глину и лимонный сок, перемешать.

**Эффект:** Сужает поры, матирует, борется с жирным блеском.

### **Маска для комбинированной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка овсяных хлопьев, 1 ч. ложка йогурта.

**Приготовление:** Отварить картофель, размять, добавить

овсяные хлопья и йогурт, перемешать.

Эффект: Балансирует, питает, увлажняет.

### **Маска от пигментных пятен:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока.

Приготовление: Натереть картофель, добавить петрушку и лимонный сок, перемешать.

Эффект: Осветляет пигментные пятна, выравнивает тон кожи.

### **Маска для увядающей кожи:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка бананового пюре, 1 ч. ложка оливкового масла.

Приготовление: Отварить картофель, размять, добавить банановое пюре и масло, перемешать.

Эффект: Подтягивает, разглаживает морщины, питает.

### **Маска для чувствительной кожи:**

Ингредиенты: 1 средний картофель, 1 ст. ложка ромашкового отвара, 1 ч. ложка мёда.

Приготовление: Отварить картофель, размять, добавить ромашковый отвар и мёд, перемешать.

Эффект: Успокаивает, снимает раздражение, увлажняет.

### **Маска для проблемной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка алоэ вера, 1 ч. ложка салициловой кислоты.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить алоэ вера и салициловую кислоту, перемешать.

**Эффект:** Подсушивает прыщи, борется с воспалением, дезинфицирует.

### **Маска для сияющей кожи:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка йогурта, 1 ч. ложка куркумы.

**Приготовление:** Отварить картофель, размять, добавить йогурт и куркуму, перемешать.

**Эффект:** Придает сияние, выравнивает тон кожи, борется с тусклостью.

### **Маска-скраб:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка овсяных хлопьев, 1 ч. ложка соли.

**Приготовление:** Натереть картофель, добавить овсяные хлопья и соль, перемешать.

**Эффект:** Отшелушивает, удаляет ороговевшие клетки, обновляет кожу.

### **Омолаживающая маска:**

**Ингредиенты:** 1 средний картофель, 1 ст. ложка желатина, 1 ч. ложка мёда.

Приготовление: Отварить картофель, размять, добавить желатин и мёд, перемешать.

Эффект: Подтягивает, разглаживает морщины, омолаживает.

### **Важно:**

Перед применением любой маски из картофеля необходимо провести тест на аллергическую реакцию.

Наносите маски на очищенную кожу.

Время действия масок – 15—20 минут.

Смывайте маски теплой водой.

Используйте маски 1—2 раза в неделю.

# Морковь

## **Полезьа моркови для кожи:**

### **Очищение:**

Бета-каротин: борется со свободными радикалами, выравнивает тон кожи, осветляет пигментные пятна.

Витамин С: обладает антиоксидантными свойствами, нейтрализует действие свободных радикалов.

Клетчатка: абсорбирует загрязнения и ороговевшие клетки.

### **Увлажнение:**

Витамины А и Е: восстанавливают гидролипидный барьер кожи, препятствуют потере влаги.

Калий: поддерживает водный баланс, придает коже эластичность.

Пектин: создает на поверхности кожи защитную пленку, удерживает влагу.

### **Омоложение:**

Бета-каротин: стимулирует выработку коллагена, разглаживает морщины.

Витамин Е: замедляет процессы старения, борется с преждевременным появлением морщин.

Антиоксиданты: защищают от UV-излучения, нейтрализуют действие свободных радикалов.

### **Питание:**

Витамины группы В: участвуют в обменных процессах, питают и оздоравливают кожу.

Микроэлементы: цинк, магний, железо – участвуют в синтезе коллагена и эластина.

Каротиноиды: придают коже здоровый цвет.

## **Польза моркови для волос:**

### **Укрепление:**

Витамины группы В: участвуют в синтезе кератина, укрепляют волосы, борются с выпадением.

Витамин А: стимулирует рост волос, борется с перхотью.

Калий: придает волосам блеск и силу.

### **Питание:**

Бета-каротин: питает волосяные фолликулы, оздоравливает волосы.

Витамины Е и С: борются со свободными радикалами, защищают волосы от повреждений.

Минералы: укрепляют волосы, делают их более крепкими.

### **Блеск:**

Витамин А: нормализует работу сальных желез, устраняет жирность волос.

Витамин Е: придает волосам блеск и сияние.

Каротиноиды: защищают волосы от UV-излучения.

### **Рост:**

Витамины группы В: стимулируют рост волос, борются

с выпадением.

**Ниацин:** улучшает кровообращение, питает волосяные фолликулы.

**Железо:** участвует в процессе роста волос.

### **Маска для лица от морщин:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 15—20 минут.

**Эффект:** Разглаживает морщины, питает и увлажняет кожу.

### **Маска для лица от прыщей:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ч. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 15—20 минут.

**Эффект:** Подсушивает прыщи, сужает поры, осветляет пигментные пятна.

### **Маска для лица для жирной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 белок яйца, 1 ч. л. овсяных хлопьев.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 15—20 минут.

**Эффект:** Сужает поры, матирует кожу, нормализует работу сальных желез.

### **Маска для лица для сухой кожи:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. жирной сметаны, 1 ч. л. оливкового масла.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 15—20 минут.

**Эффект:** Питает, увлажняет, смягчает кожу.

### **Маска для волос для укрепления:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. меда.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 30—40 минут.

**Эффект:** Укрепляет волосы, стимулирует рост, борется с перхотью.

### **Маска для волос для блеска:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. кефира, 1 ч. л. лимонного сока.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 20—30 минут.

**Эффект:** Придает волосам блеск, сияние, силу.

### **Маска для ног для омоложения:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. творога, 1 ч.

л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 20—30 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, питает, увлажняет кожу ног.

### **Маска для рук для смягчения:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. меда, 1 ч.

л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

Эффект: Смягчает, питает, увлажняет кожу рук.

### **Маска для кожи вокруг глаз от темных кругов:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ч. л. сметаны, 1 ч.

л. огуречного сока.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

Эффект: Уменьшает темные круги под глазами, снимает отеки.

### **Маска для лица от пигментных пятен:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. йогурта, 1 ч.

л. лимонного сока.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

**Эффект:** Осветляет пигментные пятна, выравнивает тон кожи.

### **Маска для лица для лифтинга:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. яичного белка, 1 ч. л. овсяных хлопьев.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 15—20 минут.

**Эффект:** Подтягивает кожу, разглаживает морщины, омолаживает.

### **Маска для волос для роста:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. меда.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 30—40 минут.

**Эффект:** Стимулирует рост волос, борется с выпадением.

### **Маска для волос против секущихся кончиков:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. яичного желтка.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты.

**Время:** 20—30 минут.

**Эффект:** Спаивает секущиеся кончики, делает волосы более послушными.

### **Маска для ног от усталости:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. эфирного масла мяты.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 20—30 минут.

Эффект: Снимает усталость, отеки, освежает кожу ног.

### **Маска для рук от огрубевшей кожи:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

Эффект: Смягчает, питает, увлажняет огрубевшую

### **Маска для кожи вокруг глаз от морщин:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, питает, увлажняет кожу

### **Маска для лица для сияния:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

Эффект: Придает коже сияние, здоровый

### **Маска для волос для защиты от солнца:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 20—30 минут.

Эффект: Защищает волосы от солнечных лучей

### **Маска для лица для детоксикации:**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертой моркови, 1 ст. л. зеленой глины, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление: Смешать все ингредиенты.

Время: 15—20 минут.

Эффект: Очищает кожу от токсинов, сужает поры, матирует.

### **Важно:**

Перед применением любой маски из моркови необходимо провести тест на аллергическую реакцию.

**Морковь может окрасить кожу в желтоватый оттенок.**

Примечания:

В рецептах можно использовать как свежую, так и вареную морковь.

Для достижения желаемого эффекта рекомендуется делать маски из моркови 1—2 раза в неделю.

# Брокколи

## **Польза брокколи для кожи:**

### **Очищение:**

Содержит антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами,

Помогает выводить токсины из кожи,

Очищает поры,

Предотвращает появление прыщей.

### **Увлажнение:**

Богата витаминами А, С и Е,

Увлажняет кожу,

Делает ее более мягкой и эластичной.

### **Защита:**

Содержит сульфорафан,

Защищает кожу от ультрафиолетового излучения,

Предотвращает преждевременное старение.

### **Омоложение:**

Стимулирует выработку коллагена,

Разглаживает морщины,

Подтягивает кожу.

### **Успокоение:**

Обладает противовоспалительными свойствами,

Успокаивает раздраженную кожу,

Снимает покраснение и зуд.

## **Польза брокколи для волос:**

### **Укрепление:**

Содержит витамины В, С и К,  
Укрепляет волосы,  
Предотвращает их выпадение.

### **Рост:**

Стимулирует рост волос,  
Делает их более густыми.

### **Блеск:**

Придает волосам блеск и сияние.

### **Здоровье кожи головы:**

Помогает бороться с перхотью,  
Успокаивает зуд кожи головы.

### **Защита:**

Защищает волосы от солнца,  
Предотвращает их ломкость и сечение.

## **Маски из брокколи для лица**

### **Маска для сияния кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. йогурта,  
1 ч. л. меда.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с йогуртом и медом.

Время: 15 минут.

Эффект: Сияющая, чистая кожа.

### **Маска от прыщей:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. белой глины, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с глиной и уксусом.

Время: 15 минут.

Эффект: Подсушивает прыщи, уменьшает воспаление.

### **Маска против морщин:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. авокадо, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с авокадо и маслом.

Время: 20 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, питает кожу.

### **Маски из брокколи для волос**

#### **Маска для роста волос:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с маслом и яйцом.

Время: 30 минут.

Эффект: Стимулирует рост волос, укрепляет корни.

### **Маска для укрепления волос:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. кефира, 1 ч. л. ржаной муки.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с кефиром и мукой.

Время: 20 минут.

Эффект: Укрепляет волосы, делает их более эластичными.

### **Маска для блеска волос:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. банана, 1 ч. л. меда.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с бананом и медом.

Время: 15 минут.

Эффект: Придает волосам блеск и сияние.

### **Маски из брокколи для ног**

#### **Маска для отшелушивания:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. морской соли, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с солью и маслом.

Время: 10 минут.

Эффект: Удаляет омертвевшие клетки, делает кожу ног гладкой.

### **Маска от отеков:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. мяты.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с йогуртом и мятой.

Время: 15 минут.

Эффект: Снимает отеки, освежает кожу ног.

### **Маска для питания:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. авокадо, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с авокадо и маслом.

Время: 20 минут.

Эффект: Питает и увлажняет кожу ног.

### **Маски из брокколи для рук**

#### **Маска для отбеливания:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с лимонным соком и медом.

Время: 10 минут.

Эффект: Отбеливает кожу, осветляет пигментные пятна.

## **Маска для питания:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с маслом и мёдом.

Время: 20 минут.

Эффект: Питает и увлажняет кожу рук, делает её мягкой и бархатистой.

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. овсяных хлопьев.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте со сметаной и овсяными хлопьями.

Время: 15 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, повышает упругость кожи рук.

## **Маски из брокколи для кожи вокруг глаз**

### **Маска от отеков:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. огуречного сока, 1 ч. л. зеленого чая.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с огуречным соком и зеленым чаем.

Время: 10 минут.

Эффект: Снимает отеки, осветляет темные круги под глазами.

### **Маска от морщин:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. витамина Е.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с оливковым маслом и витамином Е.

Время: 15 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, питает кожу вокруг глаз.

### **Маска для укрепления ресниц:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. касторового масла, 1 ч. л. вазелина.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с касторовым маслом и вазелином.

Время: 15 минут.

Эффект: Укрепляет ресницы, делает их более густыми и длинными.

Рецепты масок из брокколи на все тело

### **Маска-антиоксидант:**

Ингредиенты: 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. куркумы.

Приготовление: Разомните брокколи вилкой, смешайте с йогуртом и куркумой.

Время: 15 минут.

**Эффект:** Защищает кожу от свободных радикалов, замедляет старение.

### **Маска для детоксикации:**

**Ингредиенты:** 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. зеленой глины, 1 ч. л. яблочного уксуса.

**Приготовление:** Разомните брокколи вилкой, смешайте с глиной и уксусом.

**Время:** 15 минут.

**Эффект:** Очищает кожу от токсинов, выводит шлаки.

### **Маска для увлажнения:**

**Ингредиенты:** 2 ст. л. вареной брокколи, 1 ст. л. алоэ вера, 1 ч. л. оливкового масла.

**Приготовление:** Разомните брокколи вилкой, смешайте с алоэ вера и оливковым маслом.

**Время:** 20 минут.

**Эффект:** Увлажняет и питает кожу,

## **Тыква:**

### **Польза тыквы в масках для кожи:**

#### **Омолаживающий эффект:**

**Витамины А, С и Е:** стимулируют выработку коллагена, разглаживают морщины и повышают эластичность кожи.

**Фруктовые кислоты:** АНА-кислоты отшелушивают омертвевшие клетки, делая кожу более гладкой и сияющей.

Антиоксиданты: борются со свободными радикалами, замедляя процессы старения.

### **Увлажнение:**

Витамины группы В: насыщают кожу влагой, делая ее более мягкой и упругой.

Цинк: нормализует работу сальных желез, препятствует образованию жирного блеска.

Калий: помогает удерживать влагу в клетках кожи.

### **Очищение:**

Ферменты: бережно отшелушивают омертвевшие клетки, очищают поры и сужают их.

Салициловая кислота: обладает антибактериальным эффектом, борется с прыщами и воспалениями.

Цинк: подсушивает прыщи и ускоряет заживление повреждений.

### **Питание:**

Витамины и минералы: насыщают кожу питательными веществами, улучшая ее цвет и здоровье.

Бета-каротин: придает коже красивый золотистый оттенок.

Масла: смягчают и питают кожу.

## **Польза тыквы в масках для волос:**

### **Укрепление волос:**

Витамины группы В: укрепляют волосы, делают их более крепкими и устойчивыми к выпадению.

**Железо:** стимулирует рост волос.

**Цинк:** борется с перхотью и зудом кожи головы.

### **Увлажнение:**

**Витамины А, С и Е:** увлажняют волосы, делая их более мягкими и послушными.

**Масла:** питают волосы и придают им блеск.

### **Очищение:**

**Ферменты:** бережно очищают волосы и кожу головы от загрязнений.

**Салициловая кислота:** борется с перхотью и зудом.

### **Стимуляция роста:**

**Витамины группы В:** стимулируют рост волос.

**Масла:** улучшают кровообращение в коже головы, что способствует росту волос.

## **Для лица:**

### **Омолаживающая маска:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. Мёда 1 ч. л. оливкового масла

Смешать ингредиенты, нанести на лицо на 20 минут.

Смыть теплой водой.

**Эффект:** разглаживает морщины, повышает эластичность кожи.

### **Увлажняющая маска:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. Йогурта 1 ч. л. мёда

Смешать ингредиенты, нанести на лицо на 15 минут.

Смыть теплой водой.

Эффект: увлажняет, питает, делает кожу мягкой и сияющей.

### **Очищающая маска:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. овсяных хлопьев 1 ч. л. лимонного сока

Смешать ингредиенты, нанести на лицо на 10 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: очищает поры, сужает их, борется с жирным блеском.

### **Питательная маска:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. Творога 1 ч. л. оливкового масла

Смешать ингредиенты, нанести на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: питает, насыщает кожу витаминами и минералами.

### **Маска для кожи вокруг глаз:**

1 ст. л. пюре тыквы 1 ч. л. Мёда 1 ч. л. оливкового масла  
Смешать ингредиенты, нанести на область вокруг глаз на 10 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: разглаживает морщины, осветляет темные круги под глазами.

**Для волос:**

**Укрепляющая маска:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. репейного масла 1 ч. л. мёда

Смешать ингредиенты, нанести на волосы и кожу головы на 30 минут. Смыть шампунем.

Эффект: укрепляет волосы, борется с выпадением.

**Увлажняющая маска:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. Йогурта 1 ч. л. оливкового масла

Смешать ингредиенты, нанести на волосы по всей длине на 20 минут. Смыть шампунем.

Эффект: увлажняет, питает, делает волосы мягкими и послушными.

**Маска для роста волос:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. лукового сока 1 ч. л. мёда

Смешать ингредиенты, нанести на волосы и кожу головы на 30 минут. Смыть шампунем.

Эффект: стимулирует рост волос.

**Маска против перхоти:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. Кефира 1 ч. л. салициловой кислоты

Смешать ингредиенты, нанести на волосы и кожу головы

на 15 минут. Смыть шампунем.

Эффект: борется с перхотью, зудом.

### **Омолаживающая маска для лица:**

2 ст. л. пюре тыквы 1 ст. л. Сметаны 1 ч. л. лимонного сока

Смешать ингредиенты, нанести на руки на 10 минут.

Смыть теплой водой.

Эффект: разглаживает морщины, осветляет пигментные пятна.

### **Маска для жирной кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. пюре тыквы, 1 ст. л. белой глины,

1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Смешать все ингредиенты до однородной массы.

Применение: Нанести на лицо на 15—20 минут, смыть теплой водой.

Эффект: Сужает поры, матирует, борется с жирным блеском.

### **Маска для сухой кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. пюре тыквы, 1 ст. л. жирных сливок,

1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты до однородной массы.

Применение: Нанести на лицо на 15—20 минут, смыть

теплой водой.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает.

### **Маска для проблемной кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. пюре тыквы, 1 ст. л. алоэ вера, 1 ч. л. мёда.

Приготовление: Смешать все ингредиенты до однородной массы.

Применение: Нанести на лицо на 15—20 минут, смыть теплой водой.

Эффект: Подсушивает прыщи, борется с воспалениями.

### **Маска для увядающей кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. пюре тыквы, 1 ст. л. бананового пюре, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать все ингредиенты до однородной массы.

Применение: Нанести на лицо на 15—20 минут, смыть теплой водой.

Эффект: Разглаживает морщины, подтягивает кожу.

### **Маска для жирных волос:**

Ингредиенты: 2 ст. л. пюре тыквы, 1 ст. л. ржаной муки, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Смешать все ингредиенты до однородной массы.

**Применение:** Нанести на волосы и кожу головы, втереть, оставить на 30—60 минут, смыть шампунем.

**Эффект:** Очищает волосы, регулирует работу сальных желез.

# Авокадо

## **Польза авокадо для кожи:**

### **Увлажнение:**

Авокадо богато жирными кислотами, которые помогают удерживать влагу в коже.

Витамины А, Е и С в составе авокадо борются со свободными радикалами, которые могут привести к обезвоживанию.

Масло авокадо подходит для всех типов кожи, особенно для сухой и обезвоженной.

### **Питание:**

Авокадо содержит множество витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья кожи.

Витамин Е в авокадо помогает защитить кожу от солнца.

Калий в авокадо помогает улучшить кровообращение в коже.

### **Антиоксиданты:**

Авокадо богато антиоксидантами, которые помогают защитить кожу от преждевременного старения.

Антиоксиданты в авокадо борются со свободными радикалами, которые могут повредить кожу.

Масло авокадо может помочь уменьшить появление морщин и пигментных пятен.

### **Противовоспалительное действие:**

Авокадо обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение и раздражение кожи.

Масло авокадо может помочь при таких кожных заболеваниях, как экзема и псориаз.

### **Устранение прыщей:**

Авокадо содержит вещества, которые могут помочь уменьшить выработку себума, что может привести к меньшему количеству прыщей.

Масло авокадо может помочь заживить раны и рубцы от прыщей.

### **Польза авокадо для волос:**

#### **Увлажнение:**

Авокадо богато жирными кислотами, которые помогают увлажнить волосы и сделать их более мягкими.

Масло авокадо может помочь уменьшить ломкость волос.

#### **Питание:**

Авокадо содержит множество витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья волос.

Витамин Е в авокадо помогает защитить волосы от солнца.

Калий в авокадо помогает улучшить кровообращение в волосяных фолликулах.

### **3. Укрепление волос:**

Авокадо может помочь укрепить волосы и сделать их ме-

нее ломкими.

Масло авокадо может помочь уменьшить выпадение волос.

### **Стимуляция роста волос:**

Авокадо может помочь стимулировать рост волос.

Масло авокадо может помочь улучшить кровообращение в волосяных фолликулах.

### **Блеск волос:**

Авокадо может помочь сделать волосы более блестящими и сияющими.

Масло авокадо может помочь защитить волосы от повреждений.

## **Маски для лица из авокадо:**

### **Увлажняющая:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. мёда, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с мёдом и маслом.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает.

Время: 15—20 минут.

### **Омолаживающая:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. овсяных хлопьев.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с йогуртом

и овсяными хлопьями.

Эффект: Омолаживает, разглаживает морщины, подтягивает кожу.

Время: 15—20 минут.

### **Для жирной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. белой глины, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с глиной и лимонным соком.

Эффект: Сужает поры, матирует, борется с жирным блеском.

Время: 10—15 минут.

### **От прыщей:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. сока алоэ.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с мёдом и соком алоэ.

Эффект: Подсушивает прыщи, борется с воспалением, снимает покраснение.

Время: 15—20 минут.

### **Вокруг глаз:**

Ингредиенты: 1/4 авокадо, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. огуречного сока.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом

и огуречным соком.

Эффект: Увлажняет, питает, снимает отеки.

Время: 10—15 минут.

### **Очищающая:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. мёда.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с овсяными хлопьями и мёдом.

Эффект: Очищает, отшелушивает, сужает поры.

Время: 10—15 минут.

### **Отбеливающая:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с йогуртом и лимонным соком.

Эффект: Отбеливает, осветляет пигментные пятна.

Время: 10—15 минут.

### **Для чувствительной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. ромашкового отвара.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с овсяными хлопьями и ромашковым отваром.

Эффект: Успокаивает, снимает раздражение, покрасне-

ние.

Время: 10—15 минут.

### **Для увядающей кожи:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. витамина Е.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом, мёдом и витамином Е.

Эффект: Омолаживает кожу

### **Для жирной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. белой глины, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с глиной, лимонным соком и яблочным уксусом.

Эффект: Сужает поры, матирует, борется с жирным блеском, подсушивает прыщи.

Время: 10—15 минут.

### **Для проблемной кожи:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. белой глины, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. салициловой кислоты.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с глиной, лимонным соком и салициловой кислотой.

Эффект: Подсушивает прыщи, борется с воспалением, снимает покраснение, отшелушивает.

Время: 10—15 минут.

### **Питательная:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. желтка.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом, мёдом и желтком.

Эффект: Питает, смягчает, разглаживает морщины.

Время: 15—20 минут.

### **Для сияния кожи:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. куркумы.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с йогуртом, лимонным соком и куркумой.

Эффект: Отбеливает, осветляет пигментные пятна, придает сияние.

Время: 10—15 минут.

### **Омолаживающая:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. витамина Е, 1 ч. л. розовой воды.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом, мёдом, витамином Е и розовой водой.

Эффект: Омолаживает, разглаживает морщины, подтягивает кожу.

Время: 15—20 минут.

### **Для волос:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом, мёдом и лимонным соком.

Эффект: Питает, увлажняет, укрепляет волосы, борется с секущимися кончиками.

Время: 15—20 минут.

### **Для ног:**

Ингредиенты: 1/2 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. эфирного масла мяты.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом, мёдом, лимонным соком и эфирным маслом мяты.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает кожу ног, снимает усталость.

Время: 15—20 минут.

### **Для кожи вокруг глаз:**

Ингредиенты: 1/4 авокадо, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. огуречного сока, 1 ч. л. ромашкового отвара.

Приготовление: Разомните авокадо, смешайте с маслом, огуречным соком и ромашковым отваром.

Эффект: Увлажняет, питает, снимает отеки, темные круги.

Время: 10—15 минут.

Важно: Перед применением любой маски из авокадо рекомендуется провести тест на аллергическую реакцию. Для этого нанесите небольшое количество маски на внутреннюю сторону локтя и оставьте на 15—20 минут. Если нет покраснения, зуда или

# Имбирь

## **Польза имбиря в масках для кожи:**

### **Омолаживающий эффект:**

Стимулирует выработку коллагена, делая кожу более упругой и подтянутой.

Разглаживает мелкие морщины и замедляет появление новых.

Улучшает кровообращение, придавая коже здоровый цвет.

### **Борьба с акне:**

Обладает антибактериальными свойствами, помогая устранить прыщи и воспаления.

Регулирует работу сальных желез, уменьшая жирность кожи.

Сужает поры и осветляет постакне.

### **Устранение отеков:**

Улучшает лимфоток, снимая отеки и мешки под глазами.

Осветляет темные круги под глазами.

Придает коже сияющий вид.

### **Питание и увлажнение:**

Содержит витамины А, С, Е и К, которые питают и увлажняют кожу.

Защищает кожу от свободных радикалов, замедляя процессы старения.

Подходит для всех типов кожи.

## **Польза имбиря в масках для волос:**

### **Укрепление волос:**

Стимулирует кровообращение в коже головы, укрепляя корни волос.

Предотвращает выпадение волос.

Ускоряет рост волос.

### **Борьба с перхотью:**

Обладает противогрибковыми свойствами, помогая устранить перхоть.

Успокаивает зуд и раздражение кожи головы.

### **Придание блеска и объема:**

Делает волосы более гладкими и блестящими.

Увеличивает объем волос.

Подходит для всех типов волос.

## **Маска для лица с имбирем и медом (омолаживающая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. меда.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на лицо на 15—20 минут.

Эффект: Омолаживает, борется с акне, питает и увлажняет.

## **Маска для волос с имбирем и кефиром (укрепле-**

### **ние, против перхоти):**

Ингредиенты: 1 ст. л. тертого имбиря, 2 ст. л. кефира.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на волосы и кожу головы на 15—20 минут.

Эффект: Укрепляет волосы, борется с перхотью, придает блеск и объем.

### **Маска для лица с имбирем и глиной (очищение, сужение пор):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. глины (зеленой, белой, голубой), 1 ст. л. воды.

Приготовление: Смешать ингредиенты до образования пасты.

Способ применения: Нанести на лицо на 10—15 минут.

Эффект: Очищает, сужает поры, матирует.

### **Маска для рук с имбирем и оливковым маслом (питание, увлажнение):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на руки на 15—20 минут.

Эффект: Питает, увлажняет, смягчает.

### **Маска для ног с имбирем и морской солью (отше-**

### **лушивание, дезодорирование):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. морской соли, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на ноги на 10—15 минут, массируя.

Эффект: Отшелушивает, дезодорирует, снимает усталость.

### **Маска для лица с имбирем и авокадо (питательная, увлажняющая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1/2 авокадо, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: Разомните авокадо, добавьте имбирь и масло, смешайте.

Способ применения: Нанесите на лицо на 15—20 минут.

Эффект: Питает, увлажняет, смягчает.

### **Маска для волос с имбирем и луковым соком (укрепление, против выпадения):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. лукового сока, 1 ст. л. репейного масла.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на волосы и кожу головы на 15—20 минут.

Эффект: Укрепляет волосы, борется с выпадением, сти-

мулирует рост.

**Маска для лица с имбирем и йогуртом (осветление, выравнивание тона):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на лицо на 10—15 минут.

Эффект: Осветляет, выравнивает тон кожи, борется с пигментацией.

**Маска для рук с имбирем и медом (антивозрастная, смягчающая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на руки на 15—20 минут.

Эффект: Омолаживает, смягчает, разглаживает морщины.

**Маска для ног с имбирем и эфирным маслом мяты (дезодорирующая, охлаждающая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. йогурта, 2 капли эфирного масла мяты.

Приготовление: Смешать ингредиенты.

Способ применения: Нанести на ноги на 10—15 минут.

**Эффект:** Дезодорирует, охлаждает, снимает усталость.

**Маска для лица с имбирем и овсяными хлопьями (отшелушивающая, очищающая):**

**Ингредиенты:** 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. молока.

**Приготовление:** Замочите овсяные хлопья в молоке на 5 минут, добавьте имбирь, смешайте.

**Способ применения:** Нанесите на лицо на 10—15 минут, массируя.

**Эффект:** Отшелушивает, очищает, сужает поры.

**Маска для волос с имбирем и бананом (увлажняющая, питательная):**

**Ингредиенты:** 1 ч. л. тертого имбиря, 1/2 банана, 1 ст. л. оливкового масла.

**Приготовление:** Разомните банан, добавьте имбирь и масло, смешайте.

**Способ применения:** Нанесите на волосы на 15—20 минут.

**Эффект:** Увлажняет, питает, восстанавливает волосы.

**Маска для рук с имбирем и медом (отбеливающая):**

**Ингредиенты:** 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока.

**Приготовление:** Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на руки на 10—15 минут.  
Эффект: Осветляет, борется с пигментацией.

### **Маска для ног с имбирем и эфирным маслом чайного дерева (противогрибковая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. йогурта, 2 капли эфирного масла чайного дерева.

Приготовление: Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на ноги на 10—15 минут.

Эффект: Борется с грибком, дезодорирует.

### **Маска для лица с имбирем и алоэ вера (успокаивающая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. геля алоэ вера, 1 ч. л. мёда.

Приготовление: Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на лицо на 10—15 минут.

Эффект: Успокаивает, снимает раздражение,

### **Маска для волос с имбирем и яйцом (укрепляющая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 яйцо, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на волосы на 15—20 минут.

Эффект: Укрепляет волосы, стимулирует рост.

### **Маска для лица с имбирем и йогуртом (осветляющая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. куркумы.

Приготовление: Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на лицо на 10—15 минут.

Эффект: Осветляет, выравнивает тон кожи.

### **Маска для рук с имбирем и сахаром (отшелушивающая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на руки на 10—15 минут, массируя.

Эффект: Отшелушивает, смягчает, питает.

### **Маска для ног с имбирем и морской солью (расслабляющая):**

Ингредиенты: 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ст. л. морской соли, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте ингредиенты.

Способ применения: Нанесите на ноги на 10—15 минут, массируя.

Эффект: Расслабляет, снимает усталость, дезодорирует.

# Свекла

## **Польза свеклы в масках для кожи и волос:**

### **Для кожи:**

**Очищение:** Свекла богата бетаином, который помогает удалить загрязнения и омертвевшие клетки кожи, делая ее более чистой и сияющей.

**Увлажнение:** Благодаря высокому содержанию воды, свекла помогает увлажнить кожу, делая ее более мягкой и эластичной.

**Омоложение:** Антиоксиданты в свекле борются со свободными радикалами, которые могут привести к преждевременному старению кожи.

**Противовоспалительное действие:** Свекла обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение, отеки и воспаление.

**Улучшение цвета лица:** Свекла может улучшить цвет лица, делая его более здоровым и сияющим.

### **Для волос:**

**Стимулирует рост волос:** Свекла содержит фолиевую кислоту, которая может помочь стимулировать рост волос.

**Укрепление волос:** Свекла также содержит железо, которое может помочь укрепить волосы и предотвратить их выпадение.

**Придает блеск:** Свекла может придать волосам блеск и сияние.

### **Омолаживающая маска для лица:**

Ингредиенты:

1 ст. л. свекольного сока 1 ч. л. оливкового масла 1 ч. л. мёда

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Омолаживает, разглаживает морщины, питает и увлажняет кожу.

### **Отбеливающая маска для лица:**

Ингредиенты: 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. Творога 1 ч. л. лимонного сока

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на лицо на 10—15 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Отбеливает, осветляет пигментные пятна, выравнивает тон кожи.

### **Питательная маска для лица:**

Ингредиенты: 1 ст. л. свекольного пюре 1 ст. л. Сметаны 1 ч. л. мёда

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Питает, увлажняет, смягчает кожу.

### **Укрепляющая маска для волос:**

Ингредиенты: 2 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. оливкового масла 1 ч. л. мёда

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на волосы по всей длине, уделяя внимание корням. Оставить на 30—40 минут. Смыть шампунем.

Эффект: Укрепляет волосы, стимулирует рост, борется с перхотью.

### **Осветляющая маска для рук:**

Ингредиенты: 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. Йогурта 1 ч. л. лимонного сока

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на руки на 10—15 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Осветляет пигментные пятна, смягчает кожу рук.

### **Увлажняющая маска для ног:**

Ингредиенты: 2 ст. л. свекольного пюре 1 ст. л. Творога 1 ч. л. оливкового масла

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на ступни и голени. Оставить на 20—30 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Увлажняет, смягчает, питает кожу ног.

### **Маска для лица от прыщей:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. белой глины 1 ч. л. яблочного уксуса

**Способ приготовления:** Смешать все ингредиенты. Нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

**Эффект:** Подсушивает прыщи, борется с воспалением, сужает поры.

### **Маска для лица от морщин:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. овсяных хлопьев 1 ч. л. мёда

**Способ приготовления:** Замочить овсяные хлопья в тёплой воде на 5 минут. Добавить свекольный сок и мёд. Нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

**Эффект:** Разглаживает морщины, подтягивает кожу, омолаживает.

### **Маска для волос для блеска:**

**Ингредиенты:** 2 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. оливкового масла 1 ч. л. яблочного уксуса

**Способ приготовления:** Смешать все ингредиенты. Нанести на волосы по всей длине. Оставить на 30—40 минут. Смыть шампунем.

**Эффект:** Придает волосам блеск, сияние, делает их более мягкими и послушными.

### **Маска для укрепления ногтей:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. оливкового масла 1 ч. л. лимонного сока

**Способ приготовления:** Смешать все ингредиенты. Нанести на ногти и кутикулу. Оставить на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

**Эффект:** Укрепляет ногти, делает их менее ломкими, стимулирует рост.

### **Маска для лица от темных кругов под глазами:**

**Ингредиенты:** 2 ватных диска 1 ст. л. свекольного сока

**Способ приготовления:** Смочить ватные диски в свекольном соке. Наложить на область под глазами на 10—15 минут. Смыть теплой водой.

**Эффект:** Уменьшает темные круги под глазами, осветляет кожу.

### **Маска для лица для жирной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. белой глины 1 ч. л. лимонного сока

**Способ приготовления:** Смешать все ингредиенты. Нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

**Эффект:** Сужает поры, нормализует работу сальных желез, матирует кожу.

### **Маска для лица для сухой кожи:**

**Ингредиенты:** 1 ст. л. свекольного пюре 1 ст. л. Сметаны

1 ч. л. оливкового масла

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает кожу.

### **Маска для волос для роста:**

Ингредиенты: 2 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. репейного масла 1 ч. л. мёда

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на волосы по всей длине, уделяя внимание корням. Оставить на 30—40 минут. Смыть шампунем.

Эффект: Стимулирует рост волос, укрепляет волосяные луковицы.

### **Маска для волос против перхоти:**

Ингредиенты: 2 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. Кефира 1 ч. л. яблочного уксуса

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на волосы по всей длине, уделяя внимание корням. Оставить на 30—40 минут. Смыть шампунем.

Эффект: Устраняет перхоть, успокаивает кожу головы.

### **Маска для рук от пигментных пятен:**

Ингредиенты: 1 ст. л. свекольного сока 1 ст. л. Сметаны 1 ч. л. лимонного сока

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нане-

сти на руки на 10—15 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Осветляет пигментные пятна, питает кожу рук.

### **Маска для губ:**

Ингредиенты: 1 ч. л. свекольного сока 1 ч. л. Мёда 1 ч. л. вазелина

Способ приготовления: Смешать все ингредиенты. Нанести на губы на 10—15 минут. Смыть теплой водой.

Эффект: Увлажняет, питает, разглаживает губы.

### **Маска для век:**

Ингредиенты: 2 ватных диска 1 ч. л. свекольного сока 1 ч. л. ромашкового чая

Способ приготовления: Смочить ватные диски в чайной заварке. Отожмите ватные диски и положите на закрытые веки. Оставьте на 10—15 минут. Снимите ватные диски и протрите веки ватным диском, смоченным в теплой воде.

Эффект: Уменьшает отеки, темные круги под глазами, разглаживает морщины.

# Перец Болгарский

## **Польза болгарского перца для кожи:**

**Антиоксидантная защита:** Болгарский перец богат антиоксидантами, такими как витамины С и Е, которые нейтрализуют свободные радикалы, тем самым замедляя старение кожи и защищая ее от повреждений, вызванных УФ-излучением.

**Увлажнение:** Содержит большое количество воды, что помогает поддерживать кожу увлажненной, делая ее более мягкой и эластичной.

**Осветление пигментных пятен:** Витамин С, содержащийся в болгарском перце, помогает осветлить пигментные пятна и веснушки, выравнивая тон кожи.

**Укрепление капилляров:** Витамин С также укрепляет капилляры, уменьшая видимость сосудистой сеточки на лице.

**Противовоспалительное действие:** Благодаря содержанию витамина А, болгарский перец обладает противовоспалительным эффектом, помогая уменьшить покраснение, зуд и другие проявления акне.

**Стимуляция выработки коллагена:** Витамин С и другие микроэлементы, содержащиеся в болгарском перце, стимулируют выработку коллагена, делая кожу более упругой и подтянутой.

**Улучшение цвета лица:** Регулярное употребление болгарского перца помогает улучшить цвет лица, делая его более свежим и сияющим.

### **Польза болгарского перца для волос:**

**Стимуляция роста волос:** Капсаицин, содержащийся в болгарском перце, стимулирует кровообращение в волосяных фолликулах, тем самым ускоряя рост волос.

**Укрепление волос:** Витамины и минералы, содержащиеся в болгарском перце, питают волосы, делая их более крепкими и здоровыми.

**Борьба с перхотью:** Благодаря противовоспалительным свойствам, болгарский перец помогает бороться с перхотью и зудом кожи головы.

**Придание блеска волосам:** Витамин B6, содержащийся в болгарском перце, придает волосам блеск и сияние.

**Уменьшение выпадения волос:** Болгарский перец помогает уменьшить выпадение волос, укрепляя волосяные фолликулы.

**Регулирование работы сальных желез:** Болгарский перец помогает регулировать работу сальных желез, делая волосы менее жирными.

**Устранение секущихся кончиков:** Витамины A и E, содержащиеся в болгарском перце, помогают устранить секущиеся кончики.

## **Как правильно сделать маску из болгарского перца:**

### **Приготовление:**

Измельчите болгарский перец в блендере или кухонном комбайне до состояния пюре.

Добавьте ингредиенты согласно рецепту и тщательно перемешайте.

### **Нанесение:**

Нанесите маску на чистую кожу лица и шеи, избегая области вокруг глаз.

Оставьте маску на 15—20 минут.

Смойте маску теплой водой.

### **Советы:**

Для более щадящего воздействия, можете удалить семена и перегородки из перца.

Если у вас чувствительная кожа, перед использованием маски проведите тест на аллергическую реакцию.

Не используйте маску, если у вас есть открытые раны или воспаления на коже.

Для достижения наилучших результатов, используйте маску 1—2 раза в неделю.

### **Что измельчить:**

Для маски из болгарского перца необходимо измельчить сам перец.

Вы можете использовать блендер или кухонный комбайн, чтобы измельчить перец до состояния пюре.

Если у вас нет блендера или кухонного комбайна, вы мо-

жете мелко нарезать перец ножом.

**Важно:** Измельчайте перец вместе с семенами и перегородками, так как именно в них содержится наибольшее количество полезных веществ.

### **Дополнительно:**

Вы можете добавить в маску другие ингредиенты, такие как овсяные хлопья, йогурт, авокадо или банан.

Для жирной кожи можно добавить несколько капель лимонного сока.

Для сухой кожи можно добавить несколько капель эфирного масла розы или ромашки.

### **Важно:**

Перед использованием маски из болгарского перца, обязательно проведите тест на аллергическую реакцию.

Не используйте маску, если у вас есть открытые раны или воспаления на коже.

## **Маска для лица: «Освежающая энергия»**

Дозировка: 1/2 перца, 2 ч. ложки йогурта.

Проблема: Усталость и тусклый цвет.

Эффект: Освежение, увлажнение, придание сияния.

## **Маска для ног: «Легкость и отдых»**

Дозировка: 1 перец, 1 ч. ложка оливкового масла.

Проблема: Тяжесть и усталость ног.

Эффект: Расслабление, уменьшение отечности, питание

КОЖИ.

### **Маска для рук: «Защита и питание»**

Дозировка: 1/2 перца, 1 ч. ложка меда.

Проблема: Сухость и потеря упругости.

Эффект: Защита, питание, восстановление упругости.

### **Маска для волос: «Сияние и укрепление»**

Дозировка: 1 перец, 3 ч. ложки кокосового масла.

Проблема: Тусклость и ломкость волос.

Эффект: Сияние, укрепление, защита от секущихся кончиков.

### **Маска для кожи вокруг глаз: «Уменьшение отеков»**

Дозировка: 1/4 перца, 1 ч. ложка алоэ вера геля.

Проблема: Отеки в области глаз.

Эффект: Уменьшение отеков, освежение, снятие усталости.

### **Маска для лица: «Антивозрастной эликсир»**

Дозировка: 1/2 перца, 2 ч. ложки меда.

Проблема: Потеря упругости и появление морщин.

Эффект: Увлажнение, питание, уменьшение морщин.

### **Маска для ног: «Отшелушивание и гладкость»**

Дозировка: 1 перец, 1 ч. ложка молотого овсянки.

**Проблема:** Сухость и шероховатость кожи ног.

**Эффект:** Отшелушивание, гладкость, увлажнение.

### **Маска для рук: «Витаминный заряд»**

**Дозировка:** 1/2 перца, 1 ч. ложка масла шиповника.

**Проблема:** Старение кожи рук.

**Эффект:** Восстановление, питание, защита от вредных воздействий.

### **Маска для волос: «Объем и укрепление»**

**Дозировка:** 1 перец, 2 яичных желтка.

**Проблема:** Отсутствие объема и ломкость волос.

**Эффект:** Укрепление, придание объема, блеск.

### **Маска для кожи вокруг глаз: «Увлажнение и сияние»**

**Дозировка:** 1/4 перца, 1 ч. ложка оливкового масла.

**Проблема:** Сухость и тусклость вокруг глаз.

**Эффект:** Увлажнение, смягчение, сияние.

### **Маска для лица: «Антисептическая свежесть»**

**Дозировка:** 1/2 перца, 2 ч. ложки меда.

**Проблема:** Воспаления и акне.

**Эффект:** Антисептическое действие, уменьшение воспалений, очищение.

### **Маска для ног: «Тонизирование и расслабление»**

Дозировка: 1 перец, 1 ч. ложка масла эвкалипта.

Проблема: Усталость и отечность.

Эффект: Тонизирование, расслабление, снятие отечности.

### **Маска для рук: «Антиоксидантная защита»**

Дозировка: 1/2 перца, 1 ч. ложка зеленого чая.

Проблема: Воздействие свободных радикалов.

Эффект: Антиоксидантная защита, укрепление кожи.

### **Маска для волос: «Питание и блеск»**

Дозировка: 1 перец, 3 ч. ложки меда.

Проблема: Сухость и матовость волос.

Эффект: Питание, увлажнение, придание блеска.

### **Маска для кожи вокруг глаз: «Освежение и уменьшение морщин»**

Дозировка: 1/4 перца, 1 ч. ложка масла авокадо.

Проблема: Морщины и потеря упругости.

Эффект: Освежение, уменьшение морщин, упругость.

### **Маска для лица: Пробуждение кожи**

Дозировка: 1/2 перца, 2 ч. ложки натурального йогурта.

Проблема: Утомленная и безжизненная кожа.

Эффект: Освежение, увлажнение, поддержание есте-

ственного сияния.

**Маска для ног: «Укрепление и охлаждение»**

Дозировка: 1 перец, 1 ч. ложка мятного отвара.

Проблема: Усталость и перегрев ног.

Эффект: Укрепление сосудов, охлаждение, снятие отечности.

**Маска для рук: «Регенерация и мягкость»**

Дозировка: 1/2 перца, 1 ч. ложка масла жожоба.

Проблема: Сухость и потеря эластичности кожи рук.

Эффект: Регенерация, увлажнение, мягкость.

**Маска для волос: «Восстановление и защита»**

Дозировка: 1 перец, 2 ч. ложки репейного масла.

Проблема: Поврежденные и ломкие волосы.

Эффект: Восстановление структуры, защита от внешних воздействий.

**Маска для кожи вокруг глаз: «Освежение»**

Дозировка: 1/4 перца, 1 ч. ложка зеленого чая.

Проблема: Темные круги и отечность.

Эффект: Освежение, уменьшение отечности.

# Лук

## **Польза лука в масках для кожи:**

**Стимуляция кровообращения:** Лук содержит фитонциды, которые стимулируют кровообращение в коже, тем самым улучшая ее цвет и тонус.

**Антиоксидантная защита:** Лук богат антиоксидантами, которые нейтрализуют свободные радикалы, тем самым замедляя старение кожи и защищая ее от повреждений, вызванных УФ-излучением.

**Противовоспалительное действие:** Лук обладает противовоспалительным эффектом, помогая уменьшить покраснение, зуд и другие проявления акне.

**Осветление пигментных пятен:** Сок лука помогает осветлить пигментные пятна и веснушки, выравнивая тон кожи.

**Борьба с морщинами:** Лук содержит вещества, которые стимулируют выработку коллагена, делая кожу более упругой и подтянутой.

**Устранение прыщей:** Благодаря своим антисептическим свойствам, лук помогает бороться с прыщами и угревой сыпью.

**Увлажнение кожи:** Лук содержит большое количество воды, что помогает поддерживать кожу увлажненной, делая ее более мягкой и эластичной.

**Укрепление капилляров:** Лук укрепляет капилляры, уменьшая видимость сосудистой сеточки на лице.

**Очищение кожи:** Лук обладает очищающим эффектом, помогая удалить загрязнения и ороговевшие клетки кожи.

**Сужение пор:** Лук помогает сузить поры, делая кожу более гладкой и ровной.

### **Польза лука в масках для волос:**

**Стимуляция роста волос:** Лук содержит серу, которая помогает стимулировать рост волос.

**Укрепление волос:** Лук питает волосы, делая их более крепкими и здоровыми.

**Борьба с перхотью:** Благодаря противовоспалительным свойствам, лук помогает бороться с перхотью и зудом кожи головы.

**Придание блеска волосам:** Лук придает волосам блеск и сияние.

**Питание волос:** Лук содержит витамины и минералы, которые питают волосы и делают их более крепкими.

**Устранение секущихся кончиков:** Лук помогает устранить секущиеся кончики.

**Лечение алопеции:** Лук может помочь в лечении алопеции (облысения).

**Улучшение состояния кожи головы:** Лук помогает улучшить состояние кожи головы, делая ее более здоровой.

**Регулирование работы сальных желез:** Лук помога-

ет регулировать работу сальных желез, делая волосы менее жирными.

**Устранение выпадения волос:** Лук помогает уменьшить выпадение волос.

### **Маска для укрепления волос:**

Ингредиенты: 2 столовые ложки сока лука, 1 столовая ложка репейного масла, 1 яичный желток.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы и кожу головы. Оставьте на 30—40 минут. Смойте шампунем.

Эффект: Стимулирует рост волос, укрепляет волосы, борется с перхотью.

### **Маска для роста волос:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка мёда, 1 столовая ложка коньяка.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы и кожу головы. Оставьте на 30—40 минут. Смойте шампунем.

Эффект: Стимулирует рост волос, укрепляет волосы, борется с перхотью.

### **Маска против перхоти:**

Ингредиенты: 2 столовые ложки сока лука, 1 столовая ложка касторового масла, 1 чайная ложка лимонного сока.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы и кожу головы. Оставьте на 30—40 минут. Смойте шампунем.

**Эффект:** Борется с перхотью, зудом кожи головы, придает блеск волосам.

### **Маска для жирных волос:**

**Ингредиенты:** 2 столовые ложки сока лука, 1 столовая ложка кефира, 1 чайная ложка ржаной муки.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы и кожу головы. Оставьте на 20—30 минут. Смойте шампунем.

**Эффект:** Регулирует работу сальных желез, придает волосам объем.

### **Маска для сухих волос:**

**Ингредиенты:** 2 столовые ложки сока лука, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 яичный желток.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы и кожу головы. Оставьте на 20—30 минут. Смойте шампунем.

**Эффект:** Увлажняет волосы, питает волосы, придает блеск волосам.

### **Маска для укрепления ногтей:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая

ложка оливкового масла, 1 чайная ложка лимонного сока.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на ногти и кутикулу. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

**Эффект:** Укрепляет ногти, предотвращает ломкость ногтей.

### **Маска для отбеливания кожи рук:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка сметаны, 1 чайная ложка мёда.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на руки. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

**Эффект:** Осветляет кожу рук, борется с пигментными пятнами.

### **Маска для омоложения кожи лица:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка йогурта, 1 чайная ложка оливкового масла.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

**Эффект:** Омолаживает кожу лица, разглаживает морщины, повышает упругость кожи.

### **Маска против прыщей:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка белой глины, 1 чайная ложка салициловой кислоты.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

**Эффект:** Борется с прыщами, угревой сыпью, сужает поры.

### **Маска для жирной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка овсяных хлопьев, 1 чайная ложка лимонного сока.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

**Эффект:** Регулирует работу сальных желез, сужает поры, матирует кожу.

### **Маска для сухой кожи:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка мёда, 1 чайная ложка оливкового масла.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

**Эффект:** Увлажняет кожу, питает кожу, придает ей сияние.

### **Маска для чувствительной кожи:**

**Ингредиенты:** 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка ромашкового отвара, 1 чайная ложка оливкового масла.

**Приготовление:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите

на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

Эффект: Успокаивает кожу, снимает раздражение, покраснение.

### **Маска от пигментных пятен:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка сметаны, 1 чайная ложка лимонного сока.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

Эффект: Осветляет пигментные пятна, выравнивает тон кожи.

### **Маска от морщин:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка авокадо, 1 чайная ложка оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

Эффект: Разглаживает морщины, повышает упругость кожи.

### **Маска для укрепления ресниц:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка касторового масла, 1 чайная ложка вазелина.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на ресницы. Оставьте на 1—2 часа. Смойте водой.

Эффект: Укрепляет ресницы, делает их более длинными и густыми.

### **Маска для бровей:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка геля алоэ вера, 1 чайная ложка оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на брови. Оставьте на 1—2 часа. Смойте водой.

Эффект: Укрепляет брови, делает их более густыми.

### **Маска для ног:**

Ингредиенты: 1 столовая ложка сока лука, 1 столовая ложка глицерина, 1 чайная ложка лимонного сока.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на ноги. Оставьте на 15—20 минут. Смойте водой.

Эффект: Увлажняет кожу ног, питает кожу ног, борется с мозолями и натоптышами.

# Сельдерей

## **Полезьа сельдерея для кожи:**

**Увлажнение:** Сельдерей содержит большое количество воды, что помогает поддерживать кожу увлажненной, делая ее более мягкой и эластичной.

**Осветление пигментных пятен:** Сок сельдерея помогает осветлить пигментные пятна и веснушки, выравнивая тон кожи.

**Уменьшение отеков:** Сельдерей обладает мочегонным эффектом, помогая уменьшить отеки под глазами.

**Укрепление капилляров:** Сельдерей укрепляет капилляры, уменьшая видимость сосудистой сеточки на лице.

**Противовоспалительное действие:** Сельдерей обладает противовоспалительным эффектом, помогая уменьшить покраснение, зуд и другие проявления акне.

**Очищение кожи:** Сельдерей обладает очищающим эффектом, помогая удалить загрязнения и ороговевшие клетки кожи.

**Сужение пор:** Сельдерей помогает сузить поры, делая кожу более гладкой и ровной.

**Устранение прыщей:** Благодаря своим антисептическим свойствам, сельдерей помогает бороться с прыщами и угревой сыпью.

**Омоложение кожи:** Сельдерей содержит антиоксидан-

ты, которые помогают замедлить старение кожи.

**Улучшение цвета лица:** Сельдерей помогает улучшить цвет лица, делая его более свежим и сияющим.

## **Польза сельдерея для волос:**

**Стимуляция роста волос:** Сельдерей содержит витамины и минералы, которые питают волосы и стимулируют их рост.

**Борьба с перхотью:** Благодаря противовоспалительным свойствам, сельдерей помогает бороться с перхотью и зудом кожи головы.

**Придание блеска волосам:** Сельдерей придает волосам блеск и сияние.

**Питание волос:** Сельдерей содержит витамины и минералы, которые питают волосы и делают их более крепкими.

**Укрепление волос:** Сельдерей помогает укрепить волосы, делая их менее ломкими.

**Устранение секущихся кончиков:** Сельдерей помогает устранить секущиеся кончики.

**Лечение алопеции:** Сельдерей может помочь в лечении алопеции (облысения).

**Улучшение состояния кожи головы:** Сельдерей помогает улучшить состояние кожи головы, делая ее более здоровой.

**Регулирование работы сальных желез:** Сельдерей помогает регулировать работу сальных желез, делая волосы ме-

нее жирными.

**Устранение выпадения волос:** Сельдерей помогает уменьшить выпадение волос.

### **Маска для лица от морщин:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Время: 20 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, питает и увлажняет кожу.

### **Маска для лица для жирной кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Сужает поры, матирует кожу, борется с жирным блеском.

### **Маска для лица для сухой кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите

на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Время: 20 минут.

Эффект: Увлажняет, питает, смягчает кожу.

### **Маска для лица для комбинированной кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. кефира.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Очищает, сужает поры, матирует, нормализует работу сальных желез.

### **Маска для волос для укрепления:**

Ингредиенты: 2 ст. л. сока сельдерея, 1 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. меда.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Втирайте в корни волос. Оставьте на 30 минут. Смойте шампунем.

Время: 30 минут.

Эффект: Укрепляет волосы, борется с выпадением, стимулирует рост.

### **Маска для волос для блеска:**

Ингредиенты: 2 ст. л. сока сельдерея, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите

на волосы по всей длине. Оставьте на 15 минут. Смойте шампунем.

Время: 15 минут.

Эффект: Придает волосам блеск, сияние и шелковистость.

### **Маска для кожи рук:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на руки на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Питает, увлажняет, смягчает кожу рук.

### **Маска для кожи ног:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. морской соли.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на ноги на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Очищает, смягчает, дезодорирует кожу ног.

### **Маска для кожи вокруг глаз:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. огуречного сока, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на область вокруг глаз на 10 минут. Смойте теплой водой.

Время: 10 минут.

Эффект: Уменьшает отеки, темные круги, раз

### **Маска для лица отбеливающая:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. мёда.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Осветляет пигментные пятна, веснушки, выравнивает цвет лица.

### **Маска для лица для упругости:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. яичного белка, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Время: 20 минут.

Эффект: Подтягивает кожу, повышает упругость, борется с морщинами.

### **Маска для волос для роста:**

Ингредиенты: 2 ст. л. сока сельдерея, 1 ст. л. лукового сока, 1 ч. л. репейного масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Втирайте в корни волос. Оставьте на 30 минут. Смойте шампунем.

Время: 30 минут.

Эффект: Стимулирует рост волос, борется с выпадением.

### **Маска для волос против перхоти:**

Ингредиенты: 2 ст. л. сока сельдерея, 1 ст. л. кефира, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы по всей длине. Оставьте на 15 минут. Смойте шампунем.

Время: 15 минут.

Эффект: Борется с перхотью, зудом, шелушением.

### **Маска для кожи рук омолаживающая:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на руки на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Разглаживает морщины, омолаживает кожу рук.

### **Маска для кожи вокруг глаз от темных кругов:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. петрушки.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на область вокруг глаз на 10 минут. Смойте теплой водой.

Время: 10 минут.

Эффект: Уменьшает отеки, темные круги, разглаживает морщины.

### **Маска для лица для проблемной кожи:**

Ингредиенты: 2 ст. л. тертого сельдерея, 1 ст. л. белой глины, 1 ч. л. салициловой кислоты.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Время: 15 минут.

Эффект: Подсушивает прыщи, борется с воспалением, сужает поры.

### **Маска для волос для объема:**

Ингредиенты: 2 ст. л. сока сельдерея, 1 ст. л. ржаной муки, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на волосы по всей длине. Оставьте на 15 минут. Смойте шампунем.

Эффект: Придает объем

# Капуста

## **Польза масок из капусты для кожи:**

### **Очищение:**

Капуста богата витаминами С и К, которые помогают очистить кожу от грязи, масла и омертвевших клеток.

Она также содержит антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, повреждающими кожу.

### **Увлажнение:**

Капуста содержит большое количество воды, которая помогает увлажнить кожу и сделать ее более мягкой и эластичной.

Витамин С в капусте также помогает стимулировать выработку коллагена, который отвечает за упругость кожи.

### **Противовоспалительное действие:**

Капуста обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение, отечность и раздражение кожи.

Она также может быть полезна для лечения таких заболеваний, как акне и экзема.

### **Осветление кожи:**

Капуста содержит витамин С, который помогает осветлить кожу и уменьшить пигментные пятна.

Она также может помочь улучшить цвет лица и сделать кожу более сияющей.

## **Замедление старения:**

Антиоксиданты в капусте помогают защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Это может помочь замедлить процесс старения и сохранить кожу молодой и здоровой.

## **Польза масок из капусты для волос:**

### **Укрепление волос:**

Капуста богата витаминами А, С и К, которые помогают укрепить волосы и сделать их менее ломкими.

Она также содержит белок, который является строительным материалом для волос.

### **Стимуляция роста волос:**

Капуста содержит витамин В6, который помогает стимулировать рост волос.

Она также содержит фолиевую кислоту, которая помогает улучшить кровообращение в коже головы.

### **Устранение перхоти:**

Капуста обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить перхоть и зуд кожи головы.

Она также может помочь сбалансировать рН кожи головы.

### **Придание блеска волосам:**

Капуста содержит витамин С, который помогает придать волосам блеск и сияние.

Она также может помочь сделать волосы более мягкими

и послушными.

### **Увлажнение волос:**

Капуста содержит большое количество воды, которая помогает увлажнить волосы и сделать их менее сухими и ломкими.

Она также может помочь защитить волосы от повреждений, вызванных укладкой.

### **Рекомендации:**

Для приготовления масок из капусты можно использовать как свежую, так и квашеную капусту.

Перед нанесением маски на лицо или волосы проведите тест на аллергическую реакцию.

Маски из капусты следует смывать теплой водой.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется использовать маски из капусты 1—2 раза в неделю.

### **Как правильно делать маски из капусты:**

#### **1. Подготовка:**

Тщательно вымойте руки с мылом.

Очистите лицо или волосы от грязи, масла и макияжа.

Измельчите капусту:

Свежую капусту: измельчите в блендере или натрите на терке.

Квашеную капусту: отожмите от рассола, а затем измельчите. Добавьте ингредиенты согласно рецепту и тщательно перемешайте.

## **2. Нанесение:**

Нанесите маску на лицо или волосы, избегая области вокруг глаз.

Оставьте маску на 15—20 минут.

Смойте маску теплой водой.

## **3. Дополнительные советы:**

Маски из капусты следует использовать 1—2 раза в неделю.

## **4. Хранение:**

Маски из капусты следует хранить в холодильнике не более 2 дней.

### **Маска для увлажнения и освежения:**

1/2 чашки тертой свежей капусты

1 ст. ложка меда

Решает: Сухость и увядающая кожа

Эффект: Увлажненная, свежая кожа

### **Маска для лица: Увлажнение и сияние**

1/2 чашки тертой капусты

1 ст. ложка меда

Решает: Сухость и утомление кожи

Эффект: Увлажненная, сияющая кожа лица

### **Маска для ног: Против отечности и усталости**

1/2 чашки капустного сока

2 ст. ложки оливкового масла

Решает: Отеки и усталость ног

Эффект: Снятие отеков, ощущение легкости

### **Маска для рук: Питание и смягчение**

1/4 чашки тертой капусты

1 яйцо

Решает: Сухость и потеря упругости

Эффект: Питание, смягчение и укрепление кожи рук

### **Маска для волос: Укрепление и блеск**

1/3 чашки капустного отвара

2 ст. ложки яблочного уксуса

Решает: Ломкость и потеря блеска волос

Эффект: Укрепленные, сияющие волосы

### **Маска для кожи вокруг глаз: Уменьшение морщин**

#### **и отеков**

1 ч. ложка капустного пюре

1 ч. ложка меда

Решает: Морщины и отеки под глазами

Эффект: Сокращение морщин, уменьшение отеков

### **Маска для лица: Против воспалений и акне**

2 ст. ложки тертой капусты

1 ч. ложка йогурта

Решает: Воспаления и акне

Эффект: Снятие воспалений, очищенная кожа

### **Маска для ног: Отшелушивание и гладкость**

3 ст. ложки капустного сока

2 ст. ложки теплого меда

Решает: Грубость и шероховатость кожи ног

Эффект: Гладкая и отшелушенная кожа

### **Маска для рук: Защита и увлажнение**

1/4 чашки свежего капустного сока

1 ч. ложка масла ши

Решает: Защита от вредных факторов, увлажнение

Эффект: Создание защитного барьера, мягкая кожа рук

### **Маска для волос: Восстановление и питание**

1/2 чашки тертой капусты

2 ст. ложки масла авокадо

Решает: Сухость волос и ломкость

Эффект: Восстановленные и питательные волосы

### **Маска для кожи вокруг глаз: Освежение и уменьшение темных кругов**

1 ч. ложка капустного сока

1/2 ч. ложки огуречного сока

Решает: Усталость и темные круги

**Эффект:** Освеженная кожа, уменьшение темных кругов

**Маска для лица: Снятие воспалений и улучшение цвета кожи**

1/3 чашки капустного сока

1 ч. ложка меда

**Решает:** Воспаления, покраснение

**Эффект:** Успокоенная кожа, улучшение цвета лица

**Маска для ног: Увлажнение и расслабление**

1/2 чашки тертой капусты

2 ст. ложки масла кокоса

**Решает:** Сухость и напряжение в ногах

**Эффект:** Увлажненные и расслабленные ноги

**Маска для рук: Омоложение и укрепление ногтей**

1/4 чашки капустного пюре

1 ч. ложка оливкового масла

**Решает:** Старение кожи и ломкость ногтей

**Эффект:** Омоложенные руки, укрепление ногтей

**Маска для волос: Против перхоти и зуда**

1/3 чашки капустного сока

2 ст. ложки йогурта

**Решает:** Перхоть и зуд кожи головы

**Эффект:** Уменьшение перхоти, увлажненные волосы

## **Маска для кожи вокруг глаз: Подтяжка и уменьшение морщин**

1 ч. ложка капустного сока

1 ч. ложка масла шиповника

Решает: Морщины и потеря упругости

Эффект: Подтянутая кожа вокруг глаз

## **Маска для лица: Очищение и сужение пор**

2 ст. ложки тертой капусты

1 ч. ложка меда

Решает: Загрязнение пор и расширенные поры

Эффект: Очищенная кожа, сужение пор

## **Маска для ног: Против трещин и шероховатости**

1/2 чашки капустного отвара

2 ст. ложки масла жожоба

Решает: Трещины на пятках и шероховатость кожи

Эффект: Заживление трещин, гладкая кожа ног

## **Маска для рук: Успокоение и снятие раздражения**

1/4 чашки капустного пюре

1 ч. ложка меда

Решает: Раздражение и покраснение

Эффект: Успокоенные и мягкие руки

## **Маска для волос: Увлажнение и защита от секущихся кончиков**

1/3 чашки капустного отвара

2 ст. ложки масла авокадо

Решает: Сухость волос и секущиеся кончики

Эффект: Увлажненные волосы, защита от секущихся кончиков

## **Маска для кожи вокруг глаз: Освежение и сокращение морщин**

1 ч. ложка тертой капусты

1 ч. ложка зеленого чая (заваренного и остывшего)

Решает: Морщины и усталость в области глаз

Эффект: Освеженная кожа, сокращение морщин под глазами

# Кабачок

## **Польза масок из кабачка для кожи:**

### **Увлажнение:**

Кабачок содержит большое количество воды, которая помогает увлажнить кожу и сделать ее более мягкой и эластичной.

Витамин С в кабачке также помогает стимулировать выработку коллагена, который отвечает за упругость кожи.

### **Очищение:**

Кабачок содержит витамины С и К, которые помогают очистить кожу от грязи, масла и омертвевших клеток.

Он также содержит антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, повреждающими кожу.

### **Противовоспалительное действие:**

Кабачок обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение, отечность и раздражение кожи.

Он также может быть полезен для лечения таких заболеваний, как акне и экзема.

### **Осветление кожи:**

Кабачок содержит витамин С, который помогает осветлить кожу и уменьшить пигментные пятна.

Он также может помочь улучшить цвет лица и сделать кожу более сияющей.

## **Замедление старения:**

Антиоксиданты в кабачке помогают защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Это может помочь замедлить процесс старения и сохранить кожу молодой и здоровой.

## **Польза масок из кабачка для волос:**

### **Укрепление волос:**

Кабачок богат витаминами А, С и К, которые помогают укрепить волосы и сделать их менее ломкими.

Он также содержит белок, который является строительным материалом для волос.

### **Стимуляция роста волос:**

Кабачок содержит витамин В6, который помогает стимулировать рост волос.

Он также содержит фолиевую кислоту, которая помогает улучшить кровообращение в коже головы.

### **Устранение перхоти:**

Кабачок обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить перхоть и зуд кожи головы.

Он также может помочь сбалансировать рН кожи головы.

### **Придание блеска волосам:**

Кабачок содержит витамин С, который помогает придать волосам блеск и сияние.

Он также может помочь сделать волосы более мягкими

и послушными.

### **Увлажнение волос:**

Кабачок содержит большое количество воды, которая помогает увлажнить волосы и сделать их менее сухими и ломкими.

Он также может помочь защитить волосы от повреждений, вызванных укладкой.

### **Как правильно делать маски из кабачка:**

#### **Подготовка:**

Тщательно вымойте руки с мылом.

Очистите лицо или волосы от грязи, масла и макияжа.

#### **Измельчите кабачок:**

Свежий кабачок: натрите на терке.

Замороженный кабачок: разморозьте, отожмите лишнюю жидкость и натрите на терке. Добавьте ингредиенты согласно рецепту и тщательно перемешайте.

#### **Нанесение:**

Нанесите маску на лицо или волосы, избегая области вокруг глаз.

Оставьте маску на 15—20 минут.

Смойте маску теплой водой.

#### **Дополнительные советы:**

Маски из кабачка следует использовать 1—2 раза в неделю.

### **4. Противопоказания:**

Не используйте маски из кабачка, если у вас есть аллергия на кабачок.

Не используйте маски из кабачка, если у вас есть открытые раны или воспаления на коже.

**Хранение:**

Маски из кабачка следует хранить в холодильнике не более 2 дней.

**Увлажнение кожи: Маска для лица**

1/2 кабачка, тертого

1 ст. ложка меда

Эффект: Увлажненная и мягкая кожа.

**Очищение пор: Маска для тела:**

1 кабачок, измельченный в блендере

2 ст. ложки йогурта

Эффект: Очищенная кожа от излишков себума.

**Уменьшение воспалений: Маска для лица:**

1/2 кабачка, тертого

1 ч. ложка овсянки (мелко смолотой)

Эффект: Снятие воспалений и раздражений.

**Питание и омоложение: Маска для лица:**

1/4 кабачка, пюрированного

1 яйцо (белок)

**Эффект:** Питание, омоложение и улучшение упругости кожи.

**Укрепление волос: Маска для волос:**

1/2 кабачка, сок

2 ст. ложки репейного масла

**Эффект:** Укрепление волос, предотвращение выпадения.

**Снятие отеков и усталости: Маска для тела:**

1 кабачок, нарезанный тонкими ломтями

1 ч. ложка мятного масла

**Эффект:** Снятие отеков, ощущение свежести.

**Уменьшение морщин: Маска для лица:**

1/2 кабачка, тертого

1 ч. ложка меда

1 ч. ложка оливкового масла

**Эффект:** Увлажнение, смягчение и уменьшение морщин.

**Эксфолиация и сияние: Маска для тела:**

1 кабачок, измельченный

2 ст. ложки кокосовой стружки

**Эффект:** Эксфолиация, сияние и гладкость кожи.

**Маска для волос: Восстановление после окрашивания:**

1 кабачок, тертый

1 яйцо (желток)

Эффект: Восстановление структуры волос, блеск и мягкость.

### **Успокоение чувствительной кожи: Маска для лица:**

1/2 кабачка, пюрированного

1 ст. ложка огуречного сока

Эффект: Успокоение и снятие раздражений.

### **Маска для тела: Защита от сухости и шелушения:**

1 кабачок, измельченный

2 ст. ложки масла ши

Эффект: Защита от сухости, питание и увлажнение кожи тела.

### **Маска для волос: Против перхоти и зуда:**

1/3 кабачка, сок

2 ст. ложки яблочного уксуса

Эффект: Уменьшение перхоти, освежение кожи головы.

### **Маска для лица: Очищение и матирование:**

1/2 кабачка, тертого

1 ч. ложка глины (белой или зеленой)

Эффект: Очищение пор, матирование и сужение пор.

**Маска для тела: Укрепление кожи и предотвращение растяжек:**

1 кабачок, пюрированный

1 ч. ложка масла жожоба

Эффект: Укрепление кожи, предотвращение растяжек.

**Маска для волос: Увлажнение и придание объема:**

1/2 кабачка, тертого

2 ст. ложки меда

Эффект: Увлажнение волос, добавление объема.

**Маска для лица: Противовоспалительная и заживляющая:**

1/2 кабачка, измельченного

1 ч. ложка масла чайного дерева

Эффект: Снятие воспалений, заживление кожи.

**Маска для тела: Освежение и тонизирование:**

1 кабачок, нарезанный тонкими кружками

1 ч. ложка мятного отвара

Эффект: Освежение, тонизирование и улучшение цвета кожи.

**Маска для волос: Против ломкости и секущихся кончиков:**

1/3 кабачка, пюрированного

2 ст. ложки масла кокоса

Эффект: Укрепление волос, предотвращение секущихся кончиков.

**Маска для лица: Сокращение пор и матирование:**

1/2 кабачка, тертого

1 ч. ложка йогурта

Эффект: Сужение пор, матирование и улучшение текстуры кожи.

# Фрукты

Фрукты – это кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов, которые могут принести пользу коже. Они могут помочь улучшить внешний вид кожи, сделав ее более гладкой, увлажненной и сияющей.

Вот некоторые из преимуществ фруктов для кожи:

**Увлажнение:** Фрукты содержат воду, которая помогает поддерживать кожу увлажненной. Кожа, которая не увлажнена, может выглядеть сухой, шелушащейся и раздраженной. Фрукты помогают коже удерживать влагу, что делает ее более мягкой и упругой.

**Антиоксиданты:** Фрукты богаты антиоксидантами, которые помогают защитить кожу от повреждений свободных радикалов. Свободные радикалы – это нестабильные молекулы, которые могут нанести вред клеткам кожи, приводя к преждевременному старению. Фрукты помогают бороться с этими свободными радикалами, защищая кожу от повреждений.

**Витамины и минералы:** Фрукты содержат различные витамины и минералы, которые могут способствовать здоровью кожи. Например, витамин С помогает вырабатывать коллаген, а витамин А помогает поддерживать здоровье клеток кожи.

**Вот несколько примеров того, как фрукты можно**

## **использовать для улучшения состояния кожи:**

Вот несколько советов по использованию фруктов для ухода за кожей:

Используйте только свежие фрукты. Фрукты, которые хранятся слишком долго, могут потерять свои питательные вещества.

Перед использованием маски на небольшом участке кожи, чтобы убедиться, что у вас нет аллергии.

Смывайте маску теплой водой.

Фрукты – это полезный и доступный способ улучшить состояние кожи. Они могут помочь увлажнить, осветлить и защитить кожу от повреждений.

## **Несколько дополнительных идей использования фруктов для ухода за кожей:**

Добавьте фрукты в свой ежедневный рацион. Употребление фруктов в пищу поможет обеспечить вашу кожу необходимыми питательными веществами.

Используйте фруктовые соки для умывания лица. Фруктовые соки могут помочь очистить кожу и удалить загрязнения.

Добавьте фрукты в свои домашние средства для ухода за кожей. Фрукты можно добавить в маски, лосьоны и другие средства для ухода за кожей.

# Яблоки

## **Польза масок из яблок для кожи:**

### **Очищение:**

Яблоки богаты витаминами С и К, которые помогают очистить кожу от грязи, масла и омертвевших клеток.

Они также содержат фруктовые кислоты, которые отшелушивают омертвевшие клетки кожи и стимулируют обновление клеток.

### **Увлажнение:**

Яблоки богаты витаминами А и С, которые помогают увлажнить кожу и сделать ее более мягкой и эластичной.

Они также содержат натуральные сахара, которые помогают удерживать влагу в коже.

### **Противовоспалительное действие:**

Яблоки обладают противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение, отечность и раздражение кожи.

Они также могут быть полезны для лечения таких заболеваний, как акне и экзема.

### **Осветление кожи:**

Яблоки богаты витамином С, который помогает осветлить кожу и уменьшить пигментные пятна.

Они также могут помочь улучшить цвет лица и сделать кожу более сияющей.

## **Замедление старения:**

Яблоки богаты антиоксидантами, которые помогают защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Это может помочь замедлить процесс старения и сохранить кожу молодой и здоровой.

## **Польза масок из яблок для волос:**

### **Укрепление волос:**

Яблоки богаты витаминами А, С и Е, которые помогают укрепить волосы и сделать их менее ломкими.

Они также содержат белок, который является строительным материалом для волос.

### **Стимуляция роста волос:**

Яблоки богаты витамином В6, который помогает стимулировать рост волос.

Они также содержат ниацин, который помогает улучшить кровообращение в коже головы.

### **Устранение перхоти:**

Яблоки обладают противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить перхоть и зуд кожи головы.

Они также могут помочь сбалансировать рН кожи головы.

### **Придание блеска волосам:**

Яблоки богаты витамином С, который помогает придать волосам блеск и сияние.

Они также могут помочь сделать волосы более мягкими и послушными.

### **Увлажнение волос:**

Яблоки богаты пектином, который помогает увлажнить волосы и сделать их менее сухими и ломкими.

Они также могут помочь защитить волосы от повреждений, вызванных укладкой.

### **Увлажняющая маска с огурцом и яблоком**

Рецепт: Смешайте половину тертого яблока с двумя столовыми ложками пюре огурца.

Эффект: Увлажнение, освежение и снятие воспаления.

Применение: Нанесите на чистую кожу лица и шеи. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Противовоспалительная маска с медом и яблоком**

Рецепт: Объедините одно тертое яблоко с одной столовой ложкой натертого меда.

Эффект: Снижение воспаления, заживление мелких раздражений.

Применение: Нанесите на кожу, избегая области вокруг глаз. Держите 15 минут. Смойте прохладной водой.

### **Тонизирующая маска с йогуртом и яблоком**

Рецепт: смешайте половину тертого яблока с тремя столовыми ложками йогурта.

**Эффект:** Улучшение тона кожи, уменьшение пор.

**Применение:** Нанесите на лицо и шею. Держите 20 минут.

Смойте теплой водой.

### **Очищающая маска с гречкой и яблоком**

**Рецепт:** Смешайте одно тертое яблоко с двумя столовыми ложками отвара гречки.

**Эффект:** Глубокое очищение пор, снятие жирности.

**Применение:** Нанесите тонким слоем на влажную кожу. Держите 15—20 минут. Массируйте во время смывания. Смойте теплой водой.

### **Маска для снятия покраснений с оливковым маслом и яблоком**

**Рецепт:** Объедините одно тертое яблоко с одной столовой ложкой оливкового масла.

**Эффект:** Смягчение и уменьшение покраснений.

**Применение:** Нанесите на кожу лица и шеи. Держите 20 минут. Смойте прохладной водой.

### **Эксфолиант с сахаром и яблоком**

**Рецепт:** Смешайте половину тертого яблока с двумя столовыми ложками коричневого сахара.

**Эффект:** Эффективное отшелушивание и придание сияния.

**Применение:** Нанесите на влажную кожу, массируйте кру-

говыми движениями. Держите 10 минут. Смойте теплой водой.

### **Омолаживающая маска с бананом и яблоком**

Рецепт: Смешайте пюре половины банана с тремя столовыми ложками тертого яблока.

Эффект: Укрепление упругости кожи, борьба с морщинами.

Применение: Нанесите на лицо и шею. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска от темных кругов с творогом и яблоком**

Рецепт: Смешайте одно тертое яблоко с двумя столовыми ложками творога.

Эффект: Уменьшение темных кругов, питание кожи вокруг глаз.

Применение: Нанесите вокруг глаз, избегая самого контура глаз. Держите 15 минут. Смойте прохладной водой.

### **Осветляющая маска с лимоном и яблоком**

Рецепт: Добавьте две чайные ложки лимонного сока к трем тертым яблокам.

Эффект: Осветление пигментации, равномерный тон кожи.

Применение: Нанесите на лицо и шею. Держите 10—15 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для успокоения кожи с мятой и яблоком**

Рецепт: Смешайте одно тертое яблоко с одной столовой ложкой мяты.

Эффект: Успокоение раздраженной кожи, снятие покраснений.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте прохладной водой.

### **Разглаживающая маска с ягодами и яблоком**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с пюре свежих ягод (клубники, малины или черники).

Эффект: Смягчение морщин и придание коже упругости.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте прохладной водой.

### **Восстанавливающая маска с алоэ вера и яблоком**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с гелем из листа алоэ вера.

Эффект: Ускорение регенерации кожи и успокоение.

Применение: Нанесите на чистую кожу. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для матирования с глиной и яблоком**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с двумя чайными ложками глины (зеленой или белой).

**Эффект:** Уменьшение жирности кожи и матирование.

**Применение:** Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска с морской солью и яблоком для очищения пор**

**Рецепт:** Смешайте половину тертого яблока с одной чайной ложкой морской соли.

**Эффект:** Эффективная очистка пор и матирование.

**Применение:** Нанесите на влажную кожу. Держите 10 минут. Массируйте при смывании. Смойте теплой водой.

### **Маска для сияния с куркумой и яблоком**

**Рецепт:** Смешайте тертое яблоко с чайной ложкой куркумы и меда.

**Эффект:** Повышение естественного сияния кожи.

**Применение:** Нанесите на лицо и шею. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска с желатином и яблоком для упругости кожи**

**Рецепт:** Смешайте тертое яблоко с одной столовой ложкой разбухшего желатина.

**Эффект:** Укрепление упругости кожи и подтяжка.

**Применение:** Нанесите на лицо. Держите 15 минут или до полного застывания. Отдерните маску. Смойте теплой водой.

## **Маска для успокоения кожи с овсянкой и яблоком**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с двумя столовыми ложками мелкой овсянки.

Эффект: Успокоение раздраженной кожи и увлажнение.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

## **Маска для обновления кожи с яблоком и яйцом**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с одним яйцом (белок или желток, в зависимости от типа кожи).

Эффект: Обновление и поддержание естественного баланса кожи.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

## **Маска для питания с маслом ши и яблоком**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с одной чайной ложкой масла ши.

Эффект: Глубокое питание и смягчение кожи.

Применение: Нанесите на кожу. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

## **Маска с карри и яблоком для очищения и освежения**

Рецепт: Смешайте тертое яблоко с чайной ложкой карри.

Эффект: Очищение, улучшение цвета кожи и освежение.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

# Бананы

## **Польза бананов для кожи:**

### **Увлажнение:**

Бананы богаты калием, который помогает увлажнить кожу и сделать ее более мягкой и эластичной.

Они также содержат витамины А и С, которые помогают стимулировать выработку коллагена, который отвечает за упругость кожи.

### **Питание:**

Бананы богаты витаминами В6 и С, которые помогают питать кожу и улучшить ее цвет лица.

Они также содержат калий, который помогает регулировать баланс влаги в коже.

### **Очищение:**

Бананы богаты пектином, который помогает очистить кожу от грязи, масла и омертвевших клеток.

Они также содержат антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, повреждающими кожу.

### **Противовоспалительное действие:**

Бананы обладают противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить покраснение, отечность и раздражение кожи.

Они также могут быть полезны для лечения таких заболеваний, как акне и экзема.

## **Замедление старения:**

Бананы богаты антиоксидантами, которые помогают защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Это может помочь замедлить процесс старения и сохранить кожу молодой и здоровой.

## **Польза бананов для волос:**

### **Укрепление волос:**

Бананы богаты калием, который помогает укрепить волосы и сделать их менее ломкими.

Они также содержат витамины B6 и C, которые помогают стимулировать рост волос.

### **Увлажнение волос:**

Бананы богаты пектином, который помогает увлажнить волосы и сделать их менее сухими и ломкими.

Они также содержат натуральные масла, которые помогают защитить волосы от повреждений, вызванных укладкой.

### **Придание блеска волосам:**

Бананы богаты калием, который помогает придать волосам блеск и сияние.

Они также могут помочь сделать волосы более мягкими и послушными.

### **Устранение перхоти:**

Бананы обладают противовоспалительными свойствами,

которые могут помочь уменьшить перхоть и зуд кожи головы.

Они также могут помочь сбалансировать pH кожи головы.

### **Стимуляция роста волос:**

Бананы богаты витамином B6, который помогает стимулировать рост волос.

Они также содержат ниацин, который помогает улучшить кровообращение в коже головы

### **Увлажняющая маска с бананом и медом:**

Рецепт: Пюрируйте половину банана и смешайте с одной столовой ложкой меда.

Эффект: Интенсивное увлажнение и питание кожи.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Эксфолиант с бананом и овсянкой:**

Рецепт: Помельчите половину банана и добавьте две столовые ложки мелкой овсяной муки.

Эффект: Отшелушивание и очищение кожи.

Применение: Массируйте на влажной коже. Держите 10 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для успокоения кожи с бананом и йогуртом:**

Рецепт: Пюрируйте один банан и смешайте с тремя столо-

выми ложками натурального йогурта.

Эффект: Успокоение раздраженной кожи и увлажнение.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

### **Омолаживающая маска с бананом и авокадо:**

Рецепт: Смешайте половину банана с мякотью половины авокадо.

Эффект: Повышение упругости кожи и уменьшение морщин.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для сияния с бананом и гречкой:**

Рецепт: Пюрируйте половину банана и добавьте две столовые ложки отвара от гречки.

Эффект: Восстановление сияния кожи и освежение.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска с бананом и кокосовым маслом для глубокого увлажнения:**

Рецепт: Смешайте измельченную половину банана с одной чайной ложкой кокосового масла.

Эффект: Интенсивное увлажнение и питание кожи.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут.

Смойте теплой водой.

### **Маска для очищения и матирования с бананом и красной глиной:**

Рецепт: Смешайте половину банана с одной чайной ложкой красной глины.

Эффект: Эффективная очистка пор и матирование.

Применение: Нанесите на влажную кожу. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для разглаживания морщин с бананом и яйцом:**

Рецепт: Пюрируйте половину банана и добавьте одно яйцо (желток).

Эффект: Разглаживание морщин и поддержание упругости кожи.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

### **Увлажняющая маска с бананом и алоэ вера:**

Рецепт: Помельчите половину банана и добавьте одну столовую ложку геля алоэ вера.

Эффект: Интенсивное увлажнение и успокоение кожи.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для сияния и омоложения с бананом и желатином:**

Рецепт: Смешайте половину банана с одной столовой ложкой желатина.

Эффект: Повышение сияния кожи и омоложение.

Применение: Растопите разбухший желатин на водяной бане. Смешайте тщательно с измельченным бананом. Нанесите на лицо. Держите 15 минут или до полного застывания. Отдерните маску. Смойте теплой водой.

### **Маска для снятия покраснений с бананом и огурцом:**

Рецепт: Пюрируйте половину банана и половину огурца.

Эффект: Смягчение и уменьшение покраснений.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска для очищения и увлажнения с бананом и медом:**

Рецепт: Пюрируйте половину банана и добавьте одну столовую ложку меда.

Эффект: Очищение пор и увлажнение.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

### **Маска с бананом и какао для улучшения цвета ко-**

## **жи:**

Рецепт: Помельчите половину банана и добавьте одну чайную ложку какао.

Эффект: Улучшение цвета кожи и придание ей здорового сияния.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

## **Маска для успокоения и восстановления с бананом и зеленым чаем:**

Рецепт: Смешайте половину банана с заваренным и охлажденным зеленым чаем.

Эффект: Успокоение раздраженной кожи и восстановление.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой.

## **Маска для питания и регенерации с бананом и маслом жожоба:**

Рецепт: Пюрируйте половину банана и добавьте одну чайную ложку масла жожоба.

Эффект: Глубокое питание и регенерация кожи.

Применение: Нанесите на кожу. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

## **Маска для тонизирования с бананом и розовой во-**

**дой:**

Рецепт: Помельчите половину банана и добавьте одну столовую ложку розовой воды.

Применение: Нанесите на лицо. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

# Киви

## **Польза масок из киви для кожи:**

### **Очищение:**

Киви содержит АНА-кислоты и аскорбиновую кислоту, которые отшелушивают омертвевшие клетки кожи, очищают поры и стимулируют обновление клеток.

Витамин С в киви также помогает нейтрализовать свободные радикалы, которые могут повредить кожу.

### **Осветление кожи:**

Киви содержит витамин С, который помогает осветлить пигментные пятна, веснушки и темные круги под глазами.

Он также помогает выровнять тон кожи и придать ей сияние.

### **Увлажнение:**

Киви содержит большое количество воды, которая помогает увлажнить кожу и сделать ее более мягкой и эластичной.

Витамин Е в киви также помогает сохранить влагу в коже.

### **Питание:**

Киви богат витаминами С, Е, К, В6 и фолиевой кислотой, которые питают кожу и обеспечивают ее антиоксидантами.

Эти витамины также помогают улучшить кровообращение в коже и придать ей здоровый вид.

### **Замедление старения:**

Антиоксиданты в киви, такие как витамины С и Е, помо-

гают защитить кожу от повреждений, вызванных свободными радикалами.

Это может помочь замедлить процесс старения и сохранить кожу молодой и здоровой.

### **Польза масок из киви для волос:**

#### **Укрепление волос:**

Киви богат витаминами С и Е, которые помогают укрепить волосы и сделать их менее ломкими.

Он также содержит калий, который помогает улучшить структуру волос.

#### **Стимуляция роста волос:**

Киви содержит витамин В6, который помогает стимулировать рост волос.

Он также содержит ниацин, который помогает улучшить кровообращение в коже головы.

#### **Увлажнение волос:**

Киви содержит большое количество воды, которая помогает увлажнить волосы и сделать их менее сухими и ломкими.

Витамин Е в киви также помогает сохранить влагу в волосах.

#### **Придание блеска волосам:**

Киви богат витаминами С и Е, которые помогают придать волосам блеск и сияние.

Он также может помочь сделать волосы более мягкими

и послушными.

### **Устранение перхоти:**

Киви обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь уменьшить перхоть и зуд кожи головы. Он также может помочь сбалансировать pH кожи головы.

### **Маска с киви и йогуртом:**

Рецепт: Пюрируйте кусочек киви и смешайте с 2 ст. ложками йогурта.

Приготовление: Нанесите равномерный слой на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте водой.

Эффект: Увлажнение и освежение кожи благодаря витаминам С и молочным кислотам в йогурте.

### **Маска с киви и медом:**

Рецепт: Смешайте киви и 1 ч. ложку меда.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Антисептическое действие меда и витамин С в киви уменьшают воспаления и придают сияние.

### **Очищающая маска с киви и глиной:**

Рецепт: Пюрируйте киви и добавьте 1 ст. ложку глины.

Приготовление: Нанесите на лицо, дайте высохнуть, затем смойте прохладной водой.

Эффект: Глина очищает поры, а киви борется с избыточ-

НЫМ КОЖНЫМ ЖИРОМ.

### **Маска с киви и овсянкой:**

Рецепт: Смешайте киви и молотую овсянку.

Приготовление: Нанесите маску, массируйте, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Овсянка делает кожу гладкой, а киви увлажняет и освежает.

### **Тонизирующая маска с киви и мятой:**

Рецепт: Пюрируйте киви и добавьте свежие листики мяты.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Эффект: Мята тонизирует, а витамин С в киви поддерживает упругость.

### **Маска с киви и алоэ вера для успокоения:**

Рецепт: Смешайте киви с гелем алоэ вера.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

Эффект: Успокаивает раздражения, увлажняет и освежает.

### **Маска с киви и маслом шиповника от морщин:**

Рецепт: Добавьте к пюре киви несколько капель масла ши-

повника.

**Приготовление:** Нанесите тонким слоем, оставьте на 15 минут, затем смойте водой.

**Эффект:** Уменьшение морщин благодаря витаминам С и А.

### **Маска с киви и персиком для сияния:**

**Рецепт:** Пюрируйте киви и половину персика.

**Приготовление:** Нанесите на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

**Эффект:** Придает коже сияние и улучшает ее текстуру.

### **Маска с киви и маслом авокадо для питания:**

**Рецепт:** Смешайте киви с маслом авокадо.

**Приготовление:** Нанесите на лицо, оставьте на 15—20 минут, затем смойте теплой водой.

**Эффект:** Питание, увлажнение и общее улучшение состояния кожи.

### **Маска с киви и медом для выравнивания тона кожи:**

**Рецепт:** Пюрируйте киви и добавьте 1 ч. ложку меда.

**Приготовление:** Нанесите на лицо, оставьте на 20 минут, затем смойте теплой водой.

**Эффект:** Выравнивание тона, увлажнение и придание свежести коже.

### **Маска с киви и огурцом для увлажнения:**

Рецепт: Смешайте киви с тертым огурцом.

Приготовление: Нанесите маску, оставьте на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Эффект: Глубокое увлажнение и освежение кожи.

### **Маска с киви и зеленым чаем для антиоксидантной защиты:**

Рецепт: Приготовьте киви и добавьте заваренный и остывший зеленый чай.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Антиоксиданты в киви и зеленом чае защищают кожу от свободных радикалов.

### **Маска с киви и маслом кокоса для смягчения:**

Рецепт: Смешайте киви с нежным маслом кокоса.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Смягчение и увлажнение кожи.

### **Маска с киви и петрушкой для осветления пигментации:**

Рецепт: Пюрируйте киви и добавьте свежую петрушку.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 20 минут,

затем смойте теплой водой.

**Эффект:** Осветление тонуса кожи и уменьшение пигментации.

### **Маска с киви и медом для смягчения и увлажнения:**

**Рецепт:** Смешайте киви с 1 ч. ложкой меда.

**Приготовление:** Нанесите на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

**Эффект:** Смягчение, увлажнение и придание коже здорового сияния.

### **Маска с киви и рисовой мукой для улучшения текстуры:**

**Рецепт:** Пюрируйте киви и добавьте рисовую муку до получения густой массы.

**Приготовление:** Нанесите на лицо, массируйте в течение 2—3 минуты, затем оставьте на 15 минут и смойте водой.

**Эффект:** Улучшение текстуры кожи и очищение пор.

### **Маска с киви и желатином для подтяжки:**

**Рецепт:** Смешайте киви и 1 ст. ложку разбухшего желатина.

**Приготовление:** Нанесите на лицо, дайте застыть, затем снимите как пленку.

**Эффект:** Подтягивание и улучшение упругости кожи.

### **Маска с киви и яичным белком для матирования:**

Рецепт: Пюрируйте киви и добавьте взбитый белок яйца.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте до полного высыхания, затем смойте теплой водой.

Эффект: Матирование кожи и сужение пор.

### **Маска с киви и куркумой для осветления пигментации:**

Рецепт: Приготовьте киви и добавьте куркумы на кончике чайной ложки.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 15—20 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Осветление тона кожи и борьба с пигментацией.

### **Маска с киви и гречкой для улучшения цвета лица:**

Рецепт: Пюрируйте киви и смешайте с отваренной и остывшей гречкой.

Приготовление: Нанесите маску, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Улучшение цвета лица и придание сияния.

### **Маска с киви и кокосовым маслом для увлажнения сухой кожи:**

Рецепт: Смешайте киви с кокосовым маслом.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 15—20 ми-

нут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Интенсивное увлажнение и питание сухой кожи.

### **Маска с киви и персиковым маслом для регенерации:**

Рецепт: Добавьте киви к нескольким каплям персикового масла.

Приготовление: Нанесите тонким слоем, оставьте на 15 минут, затем смойте водой.

Эффект: Ускорение процесса регенерации кожи.

### **Маска с киви и малиновым кетоном для освежения:**

Рецепт: Смешайте киви с несколькими каплями малинового кетона.

Приготовление: Нанесите на лицо, оставьте на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эффект: Освежение и придание коже здорового блеска.

# Слива

Сливы могут оказать благотворное воздействие на кожу благодаря содержанию антиоксидантов, витамина А, волокон и высокого уровня увлажнения. Эти элементы способствуют защите кожи от свободных радикалов, поддерживают её упругость, помогают в регенерации клеток и обеспечивают увлажнение, делая кожу более мягкой и эластичной. Использование слив в питании или в уходе за кожей может способствовать её общему улучшению

## **Увлажняющая маска:**

Ингредиенты: Пюре из слив, мед.

Способ приготовления: Смешайте пюре из слив с медом.

Нанесите на лицо на 15—20 минут.

Эффект: Увлажнение, смягчение, освежение кожи.

## **Антиоксидантная маска:**

Ингредиенты: Пюре из слив, молоко.

Способ приготовления: Создайте пасту из пюре и молока.

Нанесите на лицо на 20 минут.

Эффект: Борьба с окислительным стрессом, улучшение цвета кожи.

## **Очищающая маска:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, овсянка.

**Способ приготовления:** Смешайте пюре с овсянкой. Нанесите на лицо, массируйте и оставьте на 15 минут.

**Эффект:** Очищение пор, удаление мертвых клеток.

### **Маска от темных кругов:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, картошка (тертая).

**Способ приготовления:** Смешайте пюре с тертой картошкой. Нанесите под глаза на 10—15 минут.

**Эффект:** Снижение темных кругов.

### **Маска для сужения пор:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, йогурт.

**Способ приготовления:** Смешайте пюре слив с йогуртом. Нанесите на лицо на 15—20 минут.

**Эффект:** Сужение пор, матирование кожи.

### **Маска для осветления кожи:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, лимонный сок.

**Способ приготовления:** Добавьте лимонный сок в пюре из слив. Нанесите на лицо на 15 минут.

**Эффект:** Осветление тону кожи, борьба с пигментацией.

### **Успокаивающая маска:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, мед, оливковое масло.

**Способ приготовления:** Смешайте все ингредиенты. На-

несите на кожу на 20 минут.

Эффект: Уменьшение воспалений, успокоение раздраженной кожи.

### **Маска для улучшения цвета лица:**

Ингредиенты: Пюре из слив, мед, молоко.

Способ приготовления: Создайте пасту из слив, меда и молока. Нанесите на лицо на 15 минут.

Эффект: Повышение естественного сияния кожи.

### **Маска для питания и увлажнения:**

Ингредиенты: Пюре из слив, авокадо.

Способ приготовления: Смешайте пюре из слив с мякотью авокадо. Нанесите на лицо на 20 минут.

Эффект: Глубокое питание, увлажнение и смягчение кожи.

### **Маска для подтягивания кожи:**

Ингредиенты: Пюре из слив, яичный желток.

Способ приготовления: Смешайте пюре слив с желтком. Нанесите на лицо и держите 15 минут.

Эффект: Подтягивание кожи, улучшение её упругости.

### **Маска с эксфолиацией:**

Ингредиенты: Пюре из слив, сахар.

Способ приготовления: Добавьте сахар в пюре. Массируй-

те кожу круговыми движениями, затем оставьте на 10 минут.

**Эффект:** Эффективная эксфолиация, удаление ороговевших клеток.

### **Маска для уменьшения морщин:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, оливковое масло.

**Способ приготовления:** Добавьте оливковое масло в пюре.

Нанесите на лицо на 20 минут.

**Эффект:** Смягчение морщин, улучшение тонуса кожи.

### **Маска для сияющей кожи:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, мед, лимонный сок.

**Способ приготовления:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут.

**Эффект:** Повышение естественного сияния кожи.

### **Маска для уменьшения покраснений:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, огурец (измельченный).

**Способ приготовления:** Смешайте пюре слив с измельченным огурцом. Нанесите на лицо на 15 минут.

**Эффект:** Успокоение кожи, уменьшение покраснений.

### **Маска для поддержания упругости:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, йогурт, яичный белок.

**Способ приготовления:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо и оставьте на 15—20 минут.

**Эффект:** Поддержание упругости кожи, улучшение контуров лица.

### **Маска для улучшения текстуры кожи:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, мед, кукурузная мука.

**Способ приготовления:** Смешайте ингредиенты, чтобы получить пасту. Нанесите на лицо на 15—20 минут.

**Эффект:** Улучшение текстуры кожи, придание ей гладкости.

### **Маска для снятия воспалений:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, мед, масло чайного дерева.

**Способ приготовления:** Добавьте мед и масло чайного дерева в пюре из слив. Нанесите на проблемные участки на 15 минут.

**Эффект:** Снятие воспалений, уменьшение покраснений, очищение кожи.

### **Маска для улучшения цвета и тонуса кожи:**

**Ингредиенты:** Пюре из слив, йогурт, куркума (щепотка).

**Способ приготовления:** Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут.

**Эффект:** Повышение естественного сияния, улучшение тонуса и цвета кожи.

### **Маска для поддержания упругости и уменьше-**

## **ния пор:**

Ингредиенты: Пюре из слив, глина (белая или зеленая), розовая вода.

Способ приготовления: Создайте пасту из пюре, глины и розовой воды. Нанесите на лицо на 15 минут.

Эффект: Уплотнение кожи, уменьшение видимости пор.

## **Маска для омоложения:**

Ингредиенты: Пюре из слив, алоэ вера (желательно свежий гель).

Способ приготовления: Смешайте пюре с алоэ вера. Нанесите на лицо на 20 минут.

Эффект: Омолаживание кожи, улучшение текстуры.

## **Маска для осветления и увлажнения кожи рук:**

Ингредиенты: Пюре из слив, мед, кокосовое масло.

Способ приготовления: Смешайте ингредиенты. Нанесите на руки на 15—20 минут.

Эффект: Осветление, увлажнение и питание кожи рук.

# Малина

Малина в масках для лица благоприятно воздействует на кожу, предоставляя ей антиоксиданты, витамины А и Е, фруктовые кислоты, а также минералы. Эти компоненты способствуют увлажнению, обновлению клеток, улучшению текстуры и защите от свободных радикалов, способствуя здоровому и сияющему виду кожи.

Использование малины в масках для лица может помочь улучшить текстуру кожи, придать ей свежий вид, увлажнить и обеспечить необходимые питательные вещества для здорового и сияющего вида.

## **Увлажняющая маска:**

Ингредиенты: Пюре из малины, мед.

Способ приготовления: Смешайте пюре из малины с медом. Нанесите на лицо на 15—20 минут.

Эффект: Увлажнение, смягчение и придание коже свежего вида.

## **Антиоксидантная маска:**

Ингредиенты: Пюре из малины, йогурт.

Способ приготовления: Создайте пасту из малины и йогурта. Нанесите на лицо на 20 минут.

Эффект: Борьба с окислительным стрессом, улучшение

цвета кожи.

### **Очищающая маска:**

Ингредиенты: Пюре из малины, глина (зеленая или белая).

Способ приготовления: Смешайте пюре с малины с глиной. Нанесите на лицо и оставьте на 15 минут.

Эффект: Очищение пор, удаление лишних масел.

### **Маска для сияющей кожи:**

Ингредиенты: Пюре из малины, лимонный сок, мед.

Способ приготовления: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 15 минут.

Эффект: Повышение естественного сияния кожи, осветление тона.

### **Успокаивающая маска:**

Ингредиенты: Пюре из малины, огурец (тёртый), йогурт.

Способ приготовления: Смешайте все ингредиенты. Нанесите на лицо на 20 минут.

Эффект: Уменьшение воспалений, успокоение кожи.

### **Маска для эксфолиации:**

Ингредиенты: Пюре из малины, сахар.

Способ приготовления: Добавьте сахар в пюре. Массируйте кожу и оставьте на 10 минут.

Эффект: Эффективная эксфолиация, удаление ороговевших клеток.

### **Маска для уменьшения морщин:**

Ингредиенты: Пюре из малины, оливковое масло.

Способ приготовления: Добавьте оливковое масло в пюре.

Нанесите на лицо на 20 минут.

Эффект: Смягчение морщин, улучшение тонуса кожи.

### **Маска для снятия отеков и устранения усталости глаз:**

Ингредиенты: Пюре из малины, свежий огурец (тёртый), зеленый чай (заваренный и охлажденный).

Способ приготовления: Смешайте все ингредиенты, нанесите под глаза на 15—20 минут.

Эффект: Уменьшение отеков, освежение глаз.

### **Маска для уменьшения пигментации и выравнивания тонуса:**

Ингредиенты: Пюре из малины, мед, куркума (щепотка).

# 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.