

# Как сделать чудо-маску? Красота без жертв

Долгожданное лето... Яркое солнце, легкий ветерок и трепетное щебетание птиц заставляют нас добавить к этим радостям жизни полноты – заинтересованные взгляды мужчин, пожалуй, не помешают. Хотя о чем это я? Мы – женщины, и нам всегда хочется прекрасно выглядеть и эти взгляды ловить!

А тут опять же – яркое солнце, которое беспощадно высвечивает все недостатки нашей кожи. Красивая кожа так важна, чтобы мы ощутили себя прекрасными богинями, кем мы на самом деле и являемся! Сомневаетесь? Ну что ж, начну доказывать. Только сразу предупреждаю – поверите, когда начнете действовать, а не просто читать.

Все мы знаем избитую истину, что красивая кожа начинается со здорового образа жизни – правильного питания, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе, достаточного количества сна и т.д., и т.п. Все всё знают, и никто ничего не делает. А почему?

Результат хочется сразу и видимый! Прошлась полчаса на «свежем» воздухе (боюсь, городским жителям будет затруднительно такой воздух найти) – и красавица с сияющей кожей! Или съела салат из огурцов и помидоров с оливковым маслом – и глаз от тебя не отвести! Не получится... Полезно, конечно, но быстрого результата не жди.

А мне хочется **вдохновить вас на действие!** Ведь вы и так уже много прочитали, давайте же действовать! Поэтому здоровый образ жизни я оставлю для следующих статей. Ведь есть средство для быстрого получения желаемого результата – красивой кожи, и оно лежит в вашем холодильнике! Речь идет **о масках из натуральных продуктов**

Заяви мне такое год назад, я бы только улыбнулась, дабы не обидеть заявителя своим сомнением. А сейчас улыбаюсь по другому поводу: кожа очень радуется, благодарит меня за надлежащий уход.

## Как сделать чудо-маску

Автор: admin

23.10.2013 18:50 -

---

Я пользовалась самыми разными масками огромного количества фирм, и дорогих, и не очень. Старалась попробовать все новинки косметического рынка в поисках чудо-средства. Они все, конечно, давали эффект. Но ни одна из них, повторяю, ни одна не сравнится с масками из натуральных продуктов. Попробуйте и сами убедитесь!

Что же это за продукты? Ну, во-первых, почти все фрукты. Не буду вас грузить громоздкими рецептами, так как тут все просто. Яблоко (грушу) мелко трем, выжимаем сок; банан (персик, абрикос, киви, хурму) разминаем (пюрируем) как можно лучше, чтобы крупные кусочки не цеплялись за выползший из-под повязки волос.

Любой из перечисленных фруктов как по отдельности, так и в смеси накладываем на чистую кожу лица, шеи, зоны декольте. Оставляем до высыхания, смываем. Если это сок, то можно смочить еще столько раз, сколько вам будет угодно. Результат будет лучше.

О количестве. Одного среднего банана хватает на две маски, другие фрукты разрезанными оставлять даже на день нежелательно из-за существенной потери полезных свойств. С количеством и размером компонентов вы будете легко определяться после изготовления нескольких масок. Дело практики.

Если маска кажется вам слишком жидкой, а также если вы хотите увеличить ее эффективность, сделав еще пару движений, то можно добавить в нее творог, мед либо овсяную муку. Эти компоненты домашних масок заслуживают трижды браво!

Овсяная мука готовится не просто, а очень просто: геркулес перемалывается на кофемолке, можно в большем количестве, чем нужно для одной маски (что я и делаю). Кстати, эта мука прекрасно подходит для самостоятельного использования в нужных нам целях: заливаем теплой или горячей водой, ждем, пока остынет, и наносим масочку.

Творог также можно использовать отдельно, а вот один мед мазать на кожу не рекомендую, так как он слишком вязок и при нанесении приводит к нежелательным растяжениям кожи.

## Как сделать чудо-маску

Автор: admin

23.10.2013 18:50 -

---

Перейдем к овощам. Картина почти та же. Морковь (кабачок, тыкву, капусту, огурец, помидор) измельчаем, выжимаем сок. Прямо ручками. Кожа на них тоже будет очень довольна. Также добавляем любые вышеперечисленные компоненты. Либо нижеперечисленные.

Замечательный компонент для масок – яйцо! Здесь нужно уточнить, что для жирной кожи используется белок, для сухой – желток. Смело добавляйте в состав масок сок лимона, сок алоэ, оливковое масло, а также молочные продукты (молоко, кефир, сметана, ряженка, варенец). Кстати, если уж мне совсем лень, в качестве маски наношу кефир или молоко.

А как кожа любит ягоды! Клубника, смородина, жимолость, ирга... Ну, я думаю, принцип вы уже поняли и сами поколдуете над составлением волшебных смесей.

Чуть не забыла упомянуть о своей любимейшей маске – из молотой петрушки. Летом огромное количество петрушки пропускаю на два раза через мясорубку и замораживаю в формочках для льда, после ссыпаю заготовки для масок в полиэтиленовый пакет. Храню в морозильной камере. Перед утренним душем достаю две-три порции, пока я в душе, они благополучно размораживаются. Наношу маску, получая при этом еще и охлаждающий эффект.

**Очень важное замечание.** Необходимо точно знать, что на приглянувшийся вам для маски продукт ***у вас нет аллергии.***

Периодичность, с которой вам желательно делать маски, – раз в два-три дня. Результат вас поразит!

Однажды на мое предложение вместо покупной косметики для большего эффекта использовать маску домашнего приготовления, моя подруга удивленно ответила: «Это ты у нас известная рукодельница, а я из чего её сделаю?!»

Теперь вы знаете, что практически хоть из чего. Действуйте и хорошейте!

## Как сделать чудо-маску

Автор: admin

23.10.2013 18:50 -

---

Автор - **Юлия Ясная**

[Источник](#)