**Приложение 3.**

**Наиболее действенные маски.**

Маски можно разделить по назначению, по типу кожи и по составу ингредиентов.

**Смягчающие (успокаивающие) маски.**

Мягкие и нежные средства «скорой помощи». В считанные минуты снимут покраснение, раздражение, зуд и шелушение. Создадут ощущение комфорта и свежести. Они незаменимы в период весеннего авитаминоза, смены климата или стресса, когда даже нормальная кожа может закапризничать.

Применяются 1 раз в неделю.

*Для всех типов кожи:*

2ст. ложки овсяных хлопьев, 1ст. ложка молока, 1 взбитый белок.

Подогреть молоко, развести с хлопьями, добавить белок, премешать.

Держать 20 минут.

*Для нормальной кожи и сухой кожи:*

1 ст. ложка сметаны (творога), 1 ст. ложка меда, перемешать до густой массы.

*Для сухой кожи:*

1. 1 чайная ложка глицерина, 1 чайная ложка меда.

Держать 15 минут.

1. 1 взбитый белок, 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложка сметаны.

Держать 10-15 минут.

*Для жирной кожи:*

Состав: 15-20г дрожжей, 1 ст. ложка лимонного сока. Развести дрожжи теплой водой до густоты каши, добавить лимонный сок (можно заменить яблочным уксусом).

Держать 15 минут.

**Отбеливающие маски.**

Такие маски являются прекрасным средством вернуть равномерный здоровый цвет лица.

Применяются они 1 раз в неделю.

*Для всех типов кожи:*

1 банан, 1 яичный желток, 1 чайная ложка оливкового масла.

Держать 20 минут.

*Для сухой и нормальной кожи:*

 1 огурец и ланолин в пропорции 1:1. Огурец натереть на терке и смешать с ланолином. Держать 20 минут.

*Для сухой кожи:*

 1 столовая ложка оливкового масла, 2 столовые ложки варёной фасоли, 1 чайная ложка лимонного сока.

Фасоль измельчить, смешать с маслом или лимоном.

Держать 15 минут.

*Для жирной и нормальной кожи:*

 1 столовая ложка капустного сока, 1 столовая ложка простокваши.

Держать 15 минут.

**Вяжущие или лечебные маски.**

Оказывают бактерицидное действие. В готовом виде их основой являются экстракты растений, водоросли, витамины и лечебная грязь. Они оказывают салорегулирующее действие и применяются как лечебные средства для проблемной и жирной кожи 1 раз в неделю, кроме специально оговоренных случаев.

 *Для всех типов кожи:*

1 яичный желток, 1 столовая ложка овсяной муки, 1 помидор (1 столовая ложка варёного зелёного горошка). Муку развести с желтком, добавить размягченный помидор (или горошек).

Держать 30 минут.

*Для чувствительной кожи:*

 1 чайная ложка сливок, 1 яичный белок, 1 чайная ложка мёда.

 Держать 15 минут.

*Для увядающей кожи:*

 1 г жженых квасцов, 4 г борной кислоты, 1 чайная ложка сливок, 1 яичный белок.

Держать 15 минут.

 *Для жирной кожи:*

1. 100 г кислый квашеной капусты. Порубить мелко. Держать 15 минут, применять 1 – 2 раза в неделю.
2. 1 столовая ложка апельсинового, грейпфрутового или лимонного сока, 1 столовая ложка мёда. Держать 10 минут.
3. 1 столовая ложка овсяной муки, 1 столовая ложка кефира, 1 яичный белок. Держать 10 минут.

**Ягодно**-**фруктовые маски (увлажняющие).**

Хорошо увлажняет кожу лица натуральные маски из ягод, фруктов и овощей. Эти лёгкие средства улучшают цвет лица, прекрасно освежают кожу, возвращают ей упругость. А в готовом виде они выпускаются в виде нежных кремов и гели, содержат растительные масла, благодаря чему поступающая влага долго остается внутри кожи. Увлажняющие маски лучше всего наносить утром, когда коже больше всего необходимо увлажнение.

*Абрикос.*

2 абрикоса, 1 столовая ложка растительного масла. Абрикосы измельчить, смешать с маслом.

Держать 10 минут, применяется 2 раза в неделю.

*Виноград.*

1. Для всех типов кожи: очистить и измельчить и несколько виноградин, удалив косточки. Нанесите на лицо. Держать 15 минут, применяются 2 раза в неделю.

2. Для чувствительной кожи: 1 чайная ложка творога, 1 чайная ложка мёда, 2 чайные ложки виноградного сока. Держать 10 минут, применять 1 раз в неделю.

3. Для сухой кожи: 1 яичный желток, 1 чайная ложка виноградного сока. Держать 10 минут, применять 2 раза в неделю.

4. Для жирной кожи: 1 столовая ложка растертого в кашицу винограда, 1 чайная ложка муки или крахмала. Держать 10 минут, применять в 2 раза в неделю.

*Вишня.*

 Для жирной пористой кожи: 1 столовая ложка вишнёвого сока, 1 столовая ложка картофельной муки. Держать 10 минут, применяется 2 раза в неделю.

*Земляника.*

Земляника – древние лекарственные средства, известно ещё до нашей эры. Если в год съедать по 20 стаканов земляники, то никакие болезни Вам не страшны.

1. Для всех типов кожи: 2 столовые ложки ягод, 1 яичный белок, 1 чайная ложка крахмала, 1 чайная ложка растительного масла. Белок взбить, измельчить ягоды, смешать с крахмалом и маслом. Держать 15 минут, применяется 2 раза в неделю.
2. Для нормальной кожи: сок земляники. Нанести, дать просохнуть и смыть. Держать 5 минут, применять 2 – 4 раза в неделю.
3. Для сухой кожи: 2 столовые ложки земляники, 1 чайная ложка мёда, 1 чайная ложка сливок. Держать 10 минут, применять 1 раз в неделю.
4. Для жирной пористой кожи: 2 столовые ложки ягод, 1 яичный желток. Желток взбить, перемешать с размятыми ягодами. Держать 10 минут, применять 1 раз в неделю.

*Яблоко*

 Увлажняющая, для всех типов кожи: 1 яблоко натереть на мелкой терке. Держать 10 минут , 2 – 3 раза в неделю.

**Питательные маски.**

Это средство интенсивного ухода. Они содержит много животных жиров и минеральных масел, которые плотно обволакивают кожу. При этом роговой слой слегка разбухает, мелкие морщинки разглаживаются. В отличие от увлажняющих, питательные маски лучше делать вечером перед сном, так как именно в этот период кожа настроена на восстановление и лучше усваивает активные питательные вещества. Как правило, питательные маски продаются в готовом виде.

*Для сухой увядающей кожи:*

 1 чайная ложка творога, 1 чайная ложка молока, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка морковного сока.

Держать 15 – 20 минут, применять 1 раз в неделю.

 *Для нормальной и сухой кожи:*

 1 авокадо, 1 чайная ложка миндального или орехового масла. Плоды размять, тщательно перемешать с маслом.

Держать 20 – 25 минут применять 1 раз в неделю.

**Очищающие маски, или пилинги.**

Они избавляют кожу от отмерших клеток, грязи излишков жира. Действия этих масок основаны на очищающих свойствах лечебной глины, Природных экстрактов, витаминов и эфирных масел. Подобные маски существуют как для жирной кожи, так и для сухой. Одну из разновидностей очищающих масок являются маски – пилинги, которые отшелушивают отмершие клетки и способствует обновлению кожи, усиливают кровоснабжение. Бывают двух видов: маски – пилинги со специальными мелкими абразивными частицами (дробленый миндальный орех, вулканическая пемза, белый морской песок, некоторые виды природных солей), предназначенные для нормальной и жирной кожи; маски – пилинги без гранул – для сухой и чувствительной кожи. Для глубокой очистки лица используют гущу, молотая фасоль.

*Для сухой кожи:*

1 желток, 1 чайная ложка сметаны, 1 чайная ложка растительного масла. Нанести на лицо и шею. Держать 5 минут, применять 1 раз в неделю.

 *Для жирной кожи:*

 2 столовые ложки кефира, 2 столовые ложки овсяных хлопьев. Нанести на кожу и помассировать. Держать 5 – 10 минут, применять 2 раза в неделю.

**Маски – лифтинги.**

Это магические средства, которые в считанные минуты разглаживают и подтягивают кожу. В их состав входят активные растительные и животные вытяжки, легко усваивающиеся жиры и минеральные добавки. Такие маски продаются в косметических отделах и стоят довольно дорого. Зато действие длится около 8 часов. В домашних условиях прекрасным естественным лифтингом является яичный белок. Взбейте его в крепкую пену, добавьте несколько капель лимонного сока и нанесите на кожу на 20 минут.

**Маски для глаз.**

Снимают напряжение, увлажняют, выравнивают и смягчают кожу вокруг глаз. Приятные, лёгкие они помогут тем, чьи глаза устают от искусственного освещения или длительной работы на компьютере. С их помощью можно устранить тёмные круги, отёки, последствия бессонной ночи или напряженного дня. Продаются в готовом виде.

Существуют и народные средства от отёков и мешков – смесь сметаны с петрушкой, маска из сырой натёртой картошки, компрессы из отвара липы, ромашки, василька или чайной заварки.