



# Оглавление

## Глава 1

### Преимущества домашних масок для лица и волос

Меры предосторожности.....	8
Особенности ингредиентов и их полезные свойства .....	10
Мед .....	10
Алоэ вера .....	12
Масло оливы .....	14
Желток .....	17
Овсянка .....	20
Глина.....	24
Лимонный сок .....	27
Кокосовое масло .....	29
Ромашка .....	33
Крахмал .....	35
Йогурт.....	37
Меры предосторожности.....	39

## Глава 2

### Маски для ухода за кожей лица

Предисловие .....	41
Увлажнение кожи лица .....	42
Увлажняющие маски .....	44
Причины сухости и обезвоживания кожи .....	45
Виды увлажняющих масок .....	46
Популярные рецепты домашних масок для увлажнения лица .....	48
Подготовка к использованию .....	50



## ДОМАШНИЕ МАСКИ

---

Общие меры по уходу за кожей .....	52
Питание кожи .....	54
Рецепты питающих масок.....	55
Очищение кожи.....	57
Несколько популярных рецептов очищающих масок для лица.....	58
Сужение пор .....	60
Применение масок для сужения пор .....	60
Рецепты масок для сужения пор .....	61
Сияние кожи .....	63
Рецепты масок для обеспечения сияния кожи .....	64
Маски для проблемной кожи .....	66
Рецепты масок для проблемной кожи .....	68
Маски для зоны вокруг глаз .....	70
Рецепты для масок вокруг глаз .....	71

### Глава 3

#### **Маски для волос**

Предисловие .....	73
Польза масок для волос.....	75
Причины проблем с волосами .....	75
Типы масок для волос .....	78
Укрепление корней волос .....	79
Рецепты масок для укрепления корней волос.....	80
Питание волос .....	82
Рецепты питательных масок для волос .....	83
Сияние и блеск волос, рецепты масок .....	84
Поддержание баланса кожи головы .....	86
Причины проблем с поддержанием баланса кожи головы.....	87
Рецепты масок для кожи головы .....	88
Увлажнение и укрепление волос.....	90
Рецепты масок для ухода за сухими и ломкими волосами .....	91
Уход за окрашенными волосами .....	93
Рецепты специальных масок для окрашенных волос.....	95

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

### Глава 4

#### **Мультимаски**

Предисловие .....	97
Преимущества мультимасок .....	98
Типы мультимасок .....	100
Подбор мультимаски .....	102
Рецепты мультимасок с использованием фруктов и ягод.....	105
Рецепты мультимасок на основе меда и молочных продуктов .....	106
Рецепты мультимасок с травяными ингредиентами и эфирными маслами .....	107
Рецепты глиняных мультимасок .....	108
Индивидуальный подход при подборе мультимаски .....	109

### Глава 5

#### **План по уходу за кожей и волосами с помощью домашних масок**

Предисловие .....	111
Типы кожи и особенности ухода за ними .....	112
Определение своего типа кожи .....	113
Типы волос.....	118
Особенности ухода за разными типами волос.....	119
Подбор масок .....	125
Рекомендации по частоте использования.....	126
Заключение .....	127



## Глава 1

# Преимущества домашних масок для лица и волос

**Д**омашние маски для лица и волос имеют множество преимуществ и оказывают полезное воздействие на нашу кожу и волосы.

Одними из полезных свойств домашних масок являются увлажнение и питание, что крайне важно для сохранения здоровья как кожи, так и волос. Многие домашние маски содержат ингредиенты, такие как мед, йогурт, алоэ вера и масла, которые глубоко увлажняют и питают кожу и волосы. Эти маски помогают восстановить естественный баланс влаги, делая кожу и волосы более мягкими, гладкими и увлажненными.

Некоторые маски, изготовленные дома, обладают способностью к очищению и сужению пор, что также влияет на организм крайне положительно. Некоторые домашние маски содержат ингредиенты, такие как глина, уголь и цитрусовые фрукты, которые помогают очищать кожу от излишков жира, загрязнений и токсинов. Они также могут помочь сужать поры, делая кожу более гладкой и равномерной.

Если этого недостаточно для того, чтобы убедить читателя, ниже приведен список других полезных свойств домашних масок для лица и волос и их преимуществ перед остальными косметическими средствами и процедурами:

**Снятие воспаления и успокоение кожи:** некоторые ингредиенты, такие как овес, масло чайного дерева и алоэ вера, имеют противовоспалительные свойства. Использование домашних масок с такими ингредиентами помогает снять воспаление, уменьшить покраснение и успокоить раздраженную кожу.

**Улучшение текстуры и тонуса:** регулярное применение домашних масок способствует улучшению текстуры кожи и волос. Они могут помочь сделать кожу более упругой, сократить видимость морщин и пигментации, а также придать волосам здоровый блеск и объем.

**Смягчение и укрепление волос:** домашние маски для волос на основе масел, меда и йогурта помогают увлажнить и смягчить волосы, делая их более легкими в расчесывании. Они также способствуют укреплению волос, предотвращают их ломкость и секущиеся кончики.

**Экономичность:** домашние маски для лица и волос гораздо более экономичны по сравнению с профессиональными процедурами и продуктами. Они часто используют доступные ингредиенты из нашей кухни, что делает их более доступными и дешевыми в использовании.

**Индивидуальность и контроль:** создание и применение домашних масок позволяет нам контролировать ингредиенты, выбирать то, что лучше всего подходит для нашей кожи и волос. Мы можем настроить маску под свои потребности

и предпочтения, создавая уникальное и персонализированное уходовое средство.

Использование домашних масок для лица и волос — это простой и эффективный способ улучшить свой внешний вид и самочувствие. Они предлагают широкий спектр преимуществ и пользы: от увлажнения и питания до очищения и смягчения. Благодаря доступности ингредиентов и контролю над процессом, домашние маски становятся привлекательным выбором для всех, кто хочет достичь здоровой и красивой кожи и волос.

### **Меры предосторожности**

Однако для получения максимальной пользы и в целях безопасности стоит понимать важность подбора ингредиентов в процессе изготовления домашних масок. Следует учитывать, что каждый человек имеет уникальные особенности организма, вследствие чего потребности его кожи, волос и других органов могут отличаться от остальных людей. Некоторым требуется увлажнение и питание, другим — очищение и сужение пор, а третьим — успокоение и смягчение раздражений. При выборе ингредиентов необходимо учитывать свою индивидуальность и выбирать те, которые будут наилучшим образом соответствовать вашим целям.

При выборе компонентов также стоит обращать внимание на:

Их естественность и безопасность: изготовление домашних масок позволяет контролировать качество и чистоту ингредиентов, используемых в них. Предпочтение отдается натуральным ингредиентам, которые не содержат агрессивных

химических добавок, искусственных красителей или ароматизаторов. Это помогает избежать раздражения и аллергических реакций, особенно для людей с чувствительной кожей.

Питательные вещества и активные компоненты: ингредиенты, содержащие питательные вещества, витамины, антиоксиданты и другие активные компоненты, могут эффективно воздействовать на кожу и волосы. Например, мед и алоэ вера увлажняют и успокаивают кожу, овсянка обладает успокаивающим и очищающим эффектом, а йогурт содержит молочные кислоты, которые помогают отшелушивать мертвые клетки и осветлять тон кожи.

Индивидуальная реакция и пробный тест: при использовании новых ингредиентов всегда рекомендуется провести тест на небольшом участке кожи, чтобы убедиться в отсутствии аллергической реакции или раздражения. Люди с чувствительной кожей или аллергиями должны быть особенно внимательны и проконсультироваться с врачом или дерматологом перед применением новых ингредиентов.

Экономичность и доступность: домашние маски представляют собой бюджетный способ ухода за кожей и волосами, так как многие ингредиенты можно найти в домашнем холодильнике или в местных продуктовых магазинах. Они не только экономят деньги, но и позволяют избежать покупки коммерческих продуктов, которые могут содержать синтетические добавки и иметь высокую стоимость.

Список возможных составляющих поражает своими разнообразием и доступностью. В него входят, к примеру, мед, овсянка, йогурт, алоэ вера, глина, масло оливы и даже обычное куриное яйцо.



## Особенности ингредиентов и их полезные свойства

### Мед

Мед содержит множество витаминов (А, группа В, С, Е, К) и микроэлементов (магний, калий, кальций, натрий, фосфор, хлор, сера, цинк, йод, медь, железо). Он также содержит легко усваиваемые человеком фруктозу и глюкозу.

Уникальный состав меда придает ему полезные свойства. Он повышает иммунную защиту организма, способствует быстрому выздоровлению от вирусных и бактериальных инфекций, улучшает пищеварение и предотвращает желудочно-кишечные расстройства. Мед также укрепляет костную ткань, благотворно влияет на сердце и сосуды, улучшает их эластичность и укрепляет сердечную мышцу. Он также помогает предотвратить анемию и обладает противогрибковым эффектом.

Мед можно использовать не только внутрь, но и наружно. В косметологии его применяют в виде масок, компрессов и обертываний.

Его природные свойства делают мед полезным для ухода за кожей и волосами. Вот некоторые преимущества использования меда в косметических целях:

**Увлажнение кожи:** мед является отличным естественным увлажнителем, который проникает в глубокие слои кожи и удерживает влагу. Это особенно полезно для сухой и обезвоженной кожи, помогая восстановить ее уровень увлажнения и сделать ее мягкой и гладкой.

**Антиоксидантная защита:** мед содержит антиоксиданты, такие как флавоноиды и полифенолы, которые помогают бороться

с вредными свободными радикалами и предотвращать преждевременное старение кожи. Они способствуют сохранению ее молодости, улучшают ее текстуру и делают тон более ровным.

Смягчение и успокоение кожи: мед обладает противовоспалительными свойствами, которые помогают смягчить и успокоить раздраженную или воспаленную кожу. Он может быть особенно полезен для снятия покраснения, раздражения после солнечных ожогов или укусов насекомых.

Очищение пор: мед содержит естественные фруктовые кислоты, которые помогают отшелушивать омертвевшие клетки кожи и очищать поры. Это позволяет более глубоко проникать другим активным ингредиентам и улучшает общий вид кожи.

Укрепление волос: применение меда на волосы помогает укрепить и питать их. Он способствует удержанию влаги в волосах, делая их более мягкими, блестящими и упругими. Мед также может помочь смягчить сухую и ломкую структуру волос, уменьшить появление перхоти и сухого зуда на коже головы.

Противовоспалительное действие на кожу головы: мед обладает противовоспалительными свойствами, которые могут помочь снять раздражение и зуд на коже головы, связанные с псориазом, экземой или себорейным дерматитом.

Важно отметить, что при использовании меда в качестве косметического средства следует учитывать индивидуальную реакцию кожи и возможные аллергические реакции. Перед применением меда на коже или волосах рекомендуется провести тест на аллергию на небольшом участке кожи.

В целом, мед является отличным естественным ингредиентом для ухода за кожей и волосами. Его увлажняющие, ан-

тиоксидантные и противовоспалительные свойства делают мед полезным и эффективным средством для поддержания здоровья и красоты кожи и волос.

### **АЛОЭ ВЕРА**

Другим возможным компонентом для изготовления масок может служить алоэ вера.

Алоэ вера — это распространенное комнатное растение, которое можно встретить у многих домовладельцев. Это суккулентное травянистое растение семейства Ксанторреевые (*Xanthorrhoeaceae*). Алоэ известно уже более 4000 лет и использовалось в медицине и косметологии еще с древних времен в Древнем Египте и Античной Греции.

Алоэ вера имеет множество полезных свойств, которые делают его ценным ингредиентом в медицине и косметике. Вот некоторые из них:

**Увлажнение кожи:** алоэ вера обладает великолепным увлажняющим действием. Он способствует насыщению клеток кожи влагой и помогает ей удерживать влагу на протяжении длительного времени.

**Смягчение кожи:** алоэ вера смягчает кожу, делая ее более упругой и эластичной.

**Бактерицидные и противовоспалительные свойства:** алоэ вера обладает свойствами, которые помогают бороться с бактериями, снижают воспаление и очищают кожу. Это делает его эффективным ингредиентом в уходе за проблемной кожей, склонной к акне, воспалениям и жирному блеску.

**Заживление ран и ожогов:** алоэ вера имеет заживляющие свойства и помогает восстанавливать кожу при ожогах, порезах и ранах.

Успокоение и восстановление кожи: алоэ вера успокаивает кожу и помогает восстанавливать ее при воспалениях, раздражениях и покраснениях.

Алоэ вера широко используется в косметической промышленности, особенно в корейской косметике. Многие крупные корейские производители предлагают продукты или целые линии уходовой косметики на основе сока алоэ. Эти средства пользуются популярностью благодаря своей эффективности и относительно доступной цене. Гель на основе сока алоэ является одним из самых популярных универсальных продуктов, где содержание сока алоэ может варьироваться от 90% до 99% в разных брендах.

Однако довольно нетрудно будет использовать это растение и в домашних условиях, в том числе и при изготовлении масок для лица.

Одним из вызовов является добыча сока из суккулента. Чтобы получить сок, выберите большой мясистый лист растения и аккуратно срежьте его поблизости к основанию. Тщательно вымойте лист. Затем поместите его в контейнер срезом вниз, чтобы вытекала желтая смола. От одной стороны листа аккуратно срежьте зеленую кожицу с помощью овощечистки или острого ножа. С помощью чайной ложки удалите весь гель изнутри листа. Вы также можете размять лист в чеснокодавке или измельчить ножом, а затем отжать сок через марлю. Используйте полученный сок немедленно или храните его в стерильной емкости в холодильнике. Рекомендуется использовать сок не более двух дней. Если вы интересуетесь домашней косметикой для лица и хотите попробовать создать собственные продукты для красоты, попробуйте одну из этих естественных масок.