

Домашние маски для лица. Коллекция на все времена

[Мой личный сайт: Врач-Косметолог Юлиана Шиян](#)

Вообще я по жизни не слишком большой сторонник "салатов" на лице??, НО я понимаю, что многие такие маски применяют ввиду их доступности и экономичности. Важно знать правила применения таких масок, чтобы получить максимальную пользу и не навредить себе.

Все маски из натуральных ингредиентов не хранятся и используются сразу же после приготовления.

Наносить маску нужно на предварительно очищенную пенкой, лучше на еще слегка влажную кожу. Перед масками с раздражающими ингредиентами (цитрусовые, ягоды, некоторые эфирные масла) не стоит использовать скраб.

Не стоит применять компоненты для масок, на которые Вы реагируете аллергически, употребляя их в пищу (например, часто реакции бывают на мед и цитрусовые)

Выбирайте качественные ингредиенты. Помните, что, например, эфирное масло за 150 руб отличается от масла за 1500, и, понятно, не в лучшую сторону.

Подбирая маску обязательно следует учитывать тип кожи. Также стоит учитывать момент, что не все компоненты уместны для проблемной или чувствительной кожи.

Нанеся маску на лицо, лягте и расслабьтесь. Не стоит как сайгак носиться по квартире, решая 1001 проблему. Уход за собой - это релакс.??

Смывать маску нужно тщательно теплой водой и обязательно нанести после нее уходовый крем.

МАТОВАЯ КОЖА

А между тем я приготовила для вас ещё один вариант маски от жирности и сальных блинов на лице. Попробуйте, она классная.

- Нутовая мука 1 стол ложка

- Куркума 1 чайная ложка

- Молоко или я бы взяла просто хорошую теплую минеральную воду. Её по количеству так чтобы получилась консистенция сметаны.

Наносим как обычно, на очищенную кожу на 15 мин. Смываем теплой водой, далее крем. На выход не стоит, лицо будет желтеть немного.

Маска для ровного тона

Такая маска прекрасно подойдёт как для кожи с воспалениями, так и при увядании. Имбирь - волшебный ингредиент. Не забудьте только проверить реакцию на него).

- имбирь свежий

- глина (любая) порошок

- настой ромашки аптечной

- Для сухой и нормальной кожи можно добавить несколько капель оливкового или кокосового масла.

- Глина и натёртый имбирь 1:1, настоём ромашки развести до консистенции сметаны. На 15 мин на очищенную кожу лица, шеи. Затем смыть прохладной водой и обязательно нанести крем.

Домашняя маска для сухой кожи

Домашняя маска для сухой и нормальной кожи. Подойдет также для комбинированной без склонности к высыпаниям

Ингредиенты:

- Авокадо 1/2 ?банан 1/4

- желток яйца сырой

- мед 1 чайная ложка

Банан и авокадо очистить и размять. Добавить желток и мед, перемешать до однородной массы. !?яйцо рекомендую мыть перед тем как разбивать (и для маски, и для еды??)

Ну, как водится, на очищенное лицо и шею наносите маску, через 15-20 мин смываете теплой водой, можно протереть лицо лосьоном и обязательно наносите крем.

Такая маска отлично увлажняет, немного визуальнo осветляет, использовать можно раз в неделю

Обязательно нажми ??, чтобы не потерять масочку.

Домашняя маска для жирной кожи

Маска для жирной и комбинированной кожи, устраняет жирный блеск, матирует кожу. #советышьян Она особенно хороша для кожи склонной к пигментации, но !?важно!? НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ в период высокой солнечной активности!)

Ингредиенты:

-- 1/4 авокадо ????сок лимона 1/2 стол ложки

-- яичный бело

Белок взбить с лимонным соком, добавить рязмятый авокадо. Маску наносить на очищенное лицо, смыть через 10-15 минут. Не забыть про крем??

Если у Вас есть аллергия на какой-то компонент, стоит воздержаться от применения такой маски. ?Если при нанесении есть чувство выраженного жжения, надо без промедления смыть с пенкой и нанести бепантен!

Важно понимать, что бывают компоненты, с одной стороны, эффективные, с другой, с определенными рисками. В данном случае - это лимонный сок. Не расслабляйтесь, будьте бдительны.

Маска для очень сухой кожи

Сухая кожа - это не рай, хоть и нет прыщей и в юности она вызывает только зависть у ровесников. Такая кожа требует раннего и очень тщательного ухода - правильное очищение, своевременное регулярное увлажнение. Сухую кожу надо почаще баловать масками, иногда это могут быть и домашние варианты ухода.

Ингредиенты:

-- желток

-- мед чайная ложка

-- овсяная мука (можно очень мелко перемолоть геркулес) - 1 ст.л.

Если смесь получается густая, то можно добавить чайную ложку масла оливкового или масла виноградных косточек. . Маску на очищенное лицо на 20 мин, затем аккуратно теплой водой смыть и сразу нанести увлажняющий крем. . Личико после этой маски очень свежее и увлажненное, ее можно делать 1-2 раза в неделю, можно чередовать с тканевым маски, но каждый раз не забывайте наносить крем

ОСВЕТЛЯЮЩАЯ МАСКА

При совсем простом и скромном составе она обладает магическими свойствами - очень освежает личико, выравнивает цвет кожи, мягко! и

без раздражения осветляет пигментацию, дает прекрасное увлажнение!

Единственный момент - не стоит делать совсем уж "на выход", так как кожа будет сжелта немного первые часы (по моему опыту до следующего умывания) Балуйтеь ею в выходные

-- Натуральный йогурт без добавок. Я иногда беру сливки вместо него. Все комнатной температуры

-- куркума

И все) пропорции 1:1

Смешать, нанести на очищенное лицо на 15 мин, затем смыть теплой водой и нанести крем. И вуаля, свеженькое личико готово. Не рекомендую только на кожу склонную к высыпаниям, а так спокойно можно для любого типа кожи.

Маска от прыщей

Домашняя маска от прыщей

Проблемная кожа - это особая тема для меня, как для врача, и по опыту я знаю, что несмотря на то, что мы имеем сейчас много хороших препаратов и косметики, каждый пациент - это отдельный случай, который требует всего опыта и знаний, и порой приходится отходить от стандартов и потратить немало времени для того, чтобы помочь.

Я не большой сторонник самодельных средств для проблемной кожи, т к творческие позывы порой заводят девушек в дебри и приводят соответственно к сильнейшему усугублению ситуации на лице ?? Я даю рецепт домашней маски от прыщей, но большая просьба внимательно читать и в точности соблюдать, никаких дополнений от себя в виде "поскрабить до маски, чтоб лучше сработала" или "сдобрить масличком после" НЕ НАДО. Договорились??).

Итак, ингредиенты:

-- чайная ложка меда

-- 2/3 ч л гречневой муки (можно брать готовую, либо смолоть гречку в кофемолке)

-- сырой желток

-- 1/2 ч л сока алое (выдавить мякоть из листочка).

Все смешать в равномерную кашу и наносить на предварительно очищенную с пенкой или гелем кожу равномерным слоем. Через 15 мин маску размочить и аккуратно без излишнего трения смыть прохладной водой. Нанести себорегулирующий крем. Эта маска позволяет уменьшить в объеме крупные элементы, подсушить немного воспалкния и ускорить заживление кожи.

ТОП пузырьковых масок

Масс-маркет Double Bubble Purifying mask, pep-start, Clinique

Деликатно очищает, очень хорошо увлажняет и обладает антиоксидантным действием. А составе экстракт шелковицы и винограда. Очень приятная и щекотная)) подойдет любому типу кожи.

Корейская масочка. Milky Piggy Clay Mask, Elizavecca

Очень активно очищает кожу, не пересушивая, улучшает цвет лица, заживляет, идеально для жирной и проблемной кожи. В составе древесный уголь, экстракт зелёного чая, гамамелиса, алоэ вера, термальная вода.

тоже корейский герой)) Oxygenic peeling mask O2 couture, CREMORLAB. Шикарная маска, как и ее цена?? но мы не ищем простых вариантов, зато качество отменное) В составе экстракты морских водорослей, термальная вода. Заживляет, стимулирует клетки, увлажняет, очищает, нежнейшие текстура и аромат.

Triple oxygen, BLISS - У этой маски главный, а главное скоростной эффект - сияние и свежесть. Приведет кожу в чувство даже после бессонной ночи. Естественно, там Вит С).

Все эти маски кислородные, действие основных веществ катализируется (усиливается) за этот счёт очень хорошо.

Маска от веснушек

Каждую весну тысячи девушек маются мыслью "как осветлить/убрать веснушки?" Конечно, есть и пилинги, и осветляющие составы в проф.косметике, и все это достаточно эффективно. И для любителей домашних вариантов есть вот такая маска. Я знаю, Вы тут, самоделкины.))

Что берём:

-- Крахмал 30г

-- Перекись 3% 10-15 мл

-- Кипячёная вода 2-3 мл

Все ингредиенты смешать до однородной консистенции, нанести на очищенную кожу и через 15-20 мин смыть слегка подкисленной лимонным соком теплой водой.

Ощущения после такой маски очень приятные, личико светлеет и есть чувство подтянутости на пару дней. Раз-два в неделю допустимо. Подойдёт для любого типа кожи, кроме очень чувствительной и реактивной.

Важно!

- на свежий загар нельзя и обязательно утром фотозащитный крем с фильтром не менее 25- 30. Сейчас уже солнечно, берегите кожу.

- нельзя на кожу после недавно проведенных процедур (чистки, пилинги, аппаратка), а также при прохождении курса лечения кожи лица.

- при высыпаниях и кожных заболеваниях, проявляющихся на лице.

Кто поцелованный солнышком?!

Маска чистка

Система ухода за проблемной кожей - это хорошо, но в дополнение к ней иногда хочется добавить ещё средства, к примеру, маски. И всегда может быть ситуация, что либо мешки с деньгами на лосьоне закончились ???+ либо хочется сделать из того, что дома на данный момент есть.

Держите хорошую маску из очень известного всем сорбента на основе диоксида кремния. При попадании его в воду образуются молекулы, которые отлично собирают на себя загрязнения с кожи, сальный секрет, отмершие клетки.

Все догадались, что это за препарат??? Конечно, это ПОЛИСОРБ.??

Итак, маска:

-- Полисорб порошок пару ложек

-- настой ромашки или шалфея;

-- лимонный сок - 4-5 капель.

В Полисорб добавляем столько настоя, чтобы получилась кашлица. Наносим смесь на предварительно очищенную пенкой кожу массирующими движениями и оставляем на 7-10 мин. Ни в коем случае не передерживайте маску, не сушите ее на лице. Смываем теплой водой, после обязательно крем для проблемной кожи.

-- нет смысла при крупных воспалительных элементах

-- при гнойничковых элементах и при подозрении на аллергические высыпания нельзя.

-- Не стоит, если на данный момент проходите курс лечения угревой сыпи с применением активных наружных средств (лечебные кремы и мази). Помним, что мы не ждём от подобных средств нереальных эффектов, это лишь хорошее дополнение к основному уходу

Скраб для тела - сделай сама

Сейчас в головах многих девушек вертится - готовь тело к лету зимой. И вот она зима позади, в ход идёт все - фитнес, обёртывания, массажи, LPG работает на грани своих технических возможностей, удаляя сантиметры с наших талий.. ?? таблетки не считаю,надеюсь, что Вы без них приводите себя в порядок.)

И конечно, хочется хоть на чём-то сэкономить. Скраб для тела - это как раз то, на чем можно и даже нужно экономить. Ведь в большинство скрабов, которые можно найти на полках магазинов входят совершенно обычные ингредиенты, более того это их основа ???? сахар, соль, кофейный жмых. Дома можно спокойно изобразить такое же, и иногда и получше даже

Мои любимые скрабы:

-- соль, мед и какао в равных пропорциях.

-- соль и эфирные масла (например, грейпфрут, можжевельник, лимон, чайное дерево, лаванда, розмарин, кипарис) 1-2 масла по 5-6 капель каждое. Я не люблю "голую" соль, считаю, что лучше добавить в гель для душа, она мягче скользит, не царапает. Помним, что наличие эфирных масел даёт эффект уже не поверхностный. При нанесении на кожу они достаточно быстро оказываются аж в подкожно-жировой клетчатке, и это несомненный плюс в работе с телом.

-- Овсянка, кофейный шмых, сахар, мед в равных пропорциях. !?С солевыми скрабами будьте аккуратны, если есть царапины и рядом с чувствительными участками кожи. Скрабы для тела не применяем в случае высыпаний на теле, обострения кожных заболеваний, при аллергических реакциях на ингредиенты. Эфирные масла не стоит при беременности.

-- Для улучшения эластичности кожи всегда после душа со скрабом наносите крем для тела, либо натуральные масла (их можно смешивать их с соком алое 1:1).

Пусть этим летом, все что должно быть упруго и гладко, будет именно таким!

Экспресс-маска перед свиданием

Конечно, лично на мой взгляд, самое лучшее средство для сияния лица - это Любовь? Не надо никаких примочек и секретов, влюбленная женщина светится вся сама от пяточек до кончиков волос! Так что масочка сегодня для ещё обесточенных - ловите!

-- Морская соль 1 ч л

-- Негазированная минеральная вода полстакана

-- лимонный сок несколько капель.

-- Все это смешать, соль до полного растворения. Смочить обычные

бинты в этом растворе и положить на очищенное лицо, избегая области глаз. На 15-20 мин. Затем снять, протереть тоником и нанести крем.

не советую на кожу с повреждениями и царапинами. И будьте аккуратны с областью век. Маска отлично снимает отечность, осветляет, личико свежее и гладенькое. Можно делать за пару часов до выхода.

Маска от черных точек

Сегодня на повестке дня черные точки на носу. Актуально многим, мне кажется, жмите ?, пусть все увидят пост. Почему кожное сало становится черным версий много, и окружающая среда говорят влияет (пыль, грязь), но я эту версию не люблю?? версия окисления при контакте с воздухом и гормональные особенности как-то более вероятны на мой взгляд. Черные точки могут быть не только на носу конечно, но именно в центральной части лица, т е на носу и щечках они не дают покоя ни уму, ни рукам, так ведь??? Я не за то, чтобы давить их везде и всюду, между приемами косметолога и вместо них. Рекомендую удалять их полосками, которые абсолютно спокойно можно найти в продаже в любом косметическом магазине. И есть вариант домашний, очень лёгкий и простой, кулинаром тут быть не требуется?? использую тогда эту смесь, когда нет полосок.

Что требуется?

-- 1/2 ч л желатина

-- 1/2 - 1 ч л воды

-- каплю масла чайного дерева или размять полтаблетки активированного угля - это можно в дополнение, но необязательно.

Все сложить в мисочку, в микроволновку на 12-15 сек. Достаем, быстро перемешиваем и быстро наносим на нос, медлить нельзя, иначе застынет. Я наношу пальчиком, с кисточками не заморачиваюсь. Смесь остывает быстро, пока перемешиваете, не обожжетесь, просто тепло будет. Держим красоту на носу 15 мин и снимаем. Потом лосьон и крем, все как обычно. Советую подключить к этому таинству мужа) мужчины обычно не любят ухаживать за лицом, но от таких штучек приходят в восторг, особенно когда у них тоже есть что почистить?? главное не зацепить этой смесью волосы в носу.

Маска новогодняя

Не всегда есть возможность сходить на процедуру и привести фейс в порядок, хоть немножко. Поверьте, я не подшучиваю, это касается и меня)) когда весь день загружен и мало спишь, косметолог ты или представитель компании Эйвон, будешь выглядеть одинаково "не очень") думаю, кто меня видел в последние дни, согласится, что я сейчас больше похожа на второго. Так что сегодня для всех без исключения отличная маска для лица, на случай, когда выспаться так и

не получилось, но сносшибательной быть обязана!

Простейший, но очень эффективный состав:

-- белок 1 яйца

-- сок лимона несколько капель (10-15)

-- Если кожа не проблемная, можно добавить пару капель эфирного масла грейпфрута.

Личико приобретает более ровный тон, светлеет, поры чуть стягиваются, и наступает кратковременное (на пару дней) ощущение лифтинга. Как Вы поняли, делать лучше накануне или с утра перед мероприятием. Осторожно с чувствительной кожей и реакциями на цитрусовые. Кстати, для любителей лирических отступлений, можно добавить сахарной пудры и получится знатный айсинг для украшения имбирных печенек.

Копеечная болтушка от прыщей

Бывают прыщики, которые не дают покоя и вскакивают невовремя? Ставим? и читаем дальше. Раньше это средство с милым названием выдавали только в аптеке по рецепту дерматолога. Сейчас есть много вариантов, да и в некоторых косметических марках есть отличные, их удобно носить в сумочке и брать с собой в отпуск, они достаточно долго хранятся. Но они не всем по карману. Да, и вообще, есть любители намешать что-нибудь и на себя намазать вне зависимости от вопроса. Самоделкинским посвящается.))

Болтушка, которую несложно сделать самим дома:

-- 0.5 гр Левомецетина в таблетках.

-- 5 мл 96% спирта.

-- по 5 мл борной и салициловой кислоты.

Таблетку растереть в порошок (это очень удобно делать между двумя столовыми ложками, знали об этом?), высыпать в заранее приготовленный чистый сухой бутылек, лучше стеклянный, и залить смесь жидких ингредиентов. Перед использованием нужно всегда взбалтывать!

Важно!!! Хранятся такие болтушки совсем недолго, после 5-7 дней использовать не рекомендуется. Используем только локально, т е точно на воспалительный элемент, можно ватной палочкой. Протереть рядом с ним все лицо - это НЕ то что нам нужно. Не наносим на веки и губы. Можно использовать за 20 мин до нанесения крема, смывания болтушка не требует. Если все лицо покрыто высыпаниями, это явный повод сходить к косметологу, болтушка тут мало чем поможет.

Пузырьковые масочки!

Уже вроде не новинка, но многие о них ещё не слышали. Суть бабл-масок в том, что когда они контактируют с кислородом при достаточно влажном воздухе, начинают появляться пузырьки. Помимо хорошего увлажнения и поверхностного очищения, Вы получите достаточно приятные от такой маски, ну и вид конечно порадует близких, особенно если они неравнодушны к снежному человеку.

Какая польза?

Маски эти содержат активные и очищающие ингредиенты (сорбенты) - эфирные масла, антиоксиданты, глину, порошок активированного угля, например. Могут быть лёгкой воздушной текстуры, маслянистой или вообще как обычная тканевая маска с виду. Кожа после них мягкая, увлажненная. Плюс пузырьки обеспечивают микромассаж и вау-ощущения особенно в области губ и носа.)

Что нужно о них знать?

-- если маска в банке, всегда берите ее только сухим шпателем и никогда не складывайте излишки обратно. Взяли, сразу плотно закрыли.

-- если такая маска маслянистой текстуры, не стоит наносить ее на жирную и проблемную кожу, в таком случае берите лучше тканевые варианты.

-- несмотря на частое содержание угля и каолина (глины) в составе, не стоит надеяться на избавление от черных точек. Но! На коже НЕ склонной к высыпаниям, вполне можно смыть ее губкой или спонжиком, предварительно помассировав им по остаткам маски. В таком случае черные точки действительно станут значительно меньше. Важно помнить, что эта манипуляция со спонжами в уходе приравнивается к скрабу и частить с ней не стоит, 1 раз в 7 дней вполне достаточно.

-- не стоит превышать времени экспозиции маски - обычно это 7-10 мин, и тем более не надо высушивать ее на лице.

-- хотите пышной пены? Делайте в ванной. При влажном воздухе шанс стать етти значительно выше.)

-- не забудьте нанести крем после снятия маски, лучше лёгкий!

Маска из овсянки

Можно найти много положительных отзывов про умывание с овсянкой, маски, в виде каши внутрь тоже отлично. Рецепты очень простые, а средство действенное. Напишу те, которыми Вы точно себе не навредите!

для тела:

--- Овсяные хлопья 1/2 стакана + 3 стол ложки засахаренного меда,

смешать. Идеально использовать во время банных процедур. На разогретое тело нанести равномерно и посидеть в парной минут 10 ещё с этой маской. На лицо не рекомендую эту смесь, есть другие хорошие варианты.

Для проблемной кожи

Умывание овсянкой давно известный бабушкин рецепт. Я рекомендую пользоваться им в не совсем классическом виде, т к хлопья это практически скраб, для кожи с высыпаниями он в принципе нежелателен, а если это ежедневное умывание, то что уж тут говорить. Поэтому делаем следующее - полстакана овсяных хлопьев завариваем стаканом горячей воды (90°C) и даём остыть. Затем отделяем любым удобным способом сами хлопья от жидкости, и используем именно ее. умываемся утром - нанести на 2-3мин на лицо (пока зубы чистите). Можно ежедневно. Отлично для жирной, комбинированной кожи, в т ч проблемной, для раздражённой и очень чувствительной. Овсянка сорбент и обладает хорошим противовоспалительным действием, кожа успокаивается на глазах. Но! Мы не заменяем овсянкой вечернее полноценное умывание.

-- Для свежести и ощущения лифтинга.

Взбить яичный белок и смешать со стол. ложкой мелко перемолотой овсянки. На 15 мин и смыть прохладной водой, после крем!

Маска перед мероприятием

Часто бывает так, что выглядеть надо на все 100%, но опять не выспалась, работала без выходных или дите активничало всю ночь. Что делать? Идеальный вариант, конечно, миндальный пилинг у косметолога с вечера или утром. Свежесть и подтянутость обеспечена. Но всегда есть НО)) нет времени или средств, например, а желание выйти в свет свеженькой не задушишь?? в таком случае можно сделать домашнюю маску. Такая маска подойдет для сухой, нормальной и комбинированной (без высыпаний=прыщиков) кожи.

-- Ингредиенты:

-- розовая глина 1 ст ложка

-- зеленый чай (без добавок и не из пакетика лучше) заварить - 25-30 мл

-- ретинол ацетат ампула (в аптеке) - это витамин А.

Развести теплым чаем глину до однородной консистенции, добавить ретинола ацетат. Нанести на очищенную кожу, через 20 мин смыть теплой водой и нанести крем. Важно не передержать эту маску.

Совет от души

Любую процедуру, средство, маску, которую Вы собираетесь делать для свежести накануне важного события, опробуйте заранее во избежание неприятных сюрпризов в виде непереносимости

Корейские пилинги

Пилинг-сыворотка от Mizon АНА 8% Peeling Serum Интересное средство, активный состав, но он позволяет ежедневное использование в случае с плотной жирной, (комбинированной) и не слишком чувствительной кожей. При ежедневном применении можно проводить трехнедельные курсы с интервалом в месяц. Если же кожа нормальная, сухая или чувствительная и/или реагирует высыпаниями, то 2 раза в неделю на ночь достаточно. Можно постоянно, кроме летнего периода. Средство для выравнивания тона и рельефа кожи.

-- нанести, не смывать, через 15 -20 мин можно закрыть уходовым кремом. ?Пилинг-диски от Missha Super Aqua Smooth Skin Peeling Pad. Спонжи пропитанные активным составом. Огромный плюс средства, что помимо АНА кислот, в нем присутствуют ещё ВНА и РНА. Это значит, что кроме стимулирующего и выравнивающего действия, есть дополнительно значительное воздействие на сальные железы (антиакне), т е уменьшается количество черных точек, кожа становится более гладкой и свежей, бледнеют небольшие пигментные и застойные пятна.

диски применяются ежедневно вечером, на очищенную сухую кожу, по сути вместо тоника, далее уходовый крем. Пилинг-диски от COR SX One Step Pimple Clear Pad. Диски пропитанные составом с салициловой кислотой на бесспиртовой основе. Идеально для проблемной кожи. Уменьшают количество черных точек, по крайней мере скорость их образования точно, сглаживают рельеф. Применяются по принципу лосьона, лучше на ночь, минут за 10-15 до крема.

Как Вы уже заметили, корейские пилинги отличаются тем, что они предназначены для ежедневного курсового применения (часто упаковка на курс). Регулярное воздействие на кожу фруктовых кислот в достаточных концентрациях творит чудеса. НО! Не сразу) а после определенного периода применения.

Важно!Наносим средства на очищенную сухую кожу! не смываем, а закрываем из через 15 мин кремом, если Вы используете уже средства с фруктовыми кислотами, проконсультируйтесь со своим косметологом о возможности применения их дополнительно

Летний домашний пилинг

Что можно сделать самостоятельно дома, покуда летом совсем не до косметолога и все же хочется, чтобы кожа выглядела свежо, светло, было поменьше жирного блеска

Как известно, фруктовые кислоты на то и фруктовые, что найти их запросто можно и на даче. Задача только правильно применить. Идеально - для жирной, комбинированной и нормальной не слишком чувствительной кожи.

Сразу отмечу, что хоть ягоды - это не концентрированный состав из скляночки косметолога, недооценивать их способности не стоит. Навредить как известно легко, особенно когда наличие нужных ингредиентов сочетается с неумным желанием посвежить и омолодиться, держим себя в руках и соблюдаем инструкции.)

А они несложные. Ингредиенты:

-- яичный белок

-- клубника 4-5 средних ягодок или 20 штук смородины.

В чистой посуде взбиваем белок до крепкой пены и соединяем с протертыми ягодами. Наносим эту смесь на очищенное лицо не более чем на 10 мин. Пощипывание и даже небольшое жжение - это нормально. Во время маски следует исключить мимику. Через 10 мин аккуратно смываем теплой водой. После нанести успокаивающий крем (без фруктовых кислот в составе), можно бепантен крем тонким слоем.

В некоторых случаях кожа может немного пошелушиться через 2-3 дня.

Важно!

-- не ускорять отшелушивание (не отрывать, не скрабить и не скатывать) все должно отойти само

-- если подшелушивается, увлажнять

-- защищать лицо от солнца (спф 30 минимум ежедневно с утра.)

-- не рекомендую людям с сухой и раздраженной кожей

-- не рекомендую при наличии пигментных пятен на лице и при прохождении лечения у косметолога !?учтите возможное наличие аллергии на эти продукты у себя. Если она есть, делать маску не стоит.

если при нанесении маски появляется зуд на коже, сразу смываем прохладной водой, указанное время не выжидайте.

/ КАРТА САЙТА КОСМЕТОЛОГА - ЮЛИИ ШИЯН

[Врач-Косметолог Юлиана Шиян](#)

[Врач-Косметолог Юлиана Шиян](#)

[Консультация косметолога](#)

[Чистка лица](#)

[Нитевой лифтинг](#)

[Блог косметолога](#)

[Контакты Косметолога Юлианы Шиян](#)

[О себе. Врач Юлиана Шиян](#)

[Дипломы врача](#)

[БОТОКС - косметологическая инъекция](#)

[Гиалуроновая кислота](#)

[Виды химических пилингов](#)

[Фрактора - процедура лечения кожи](#)

[Почему меняется цвет кожи человека?](#)

[Отзывы о косметологе](#)

[До и После. Фото пациентов](#)

[Советы косметолога. FAQ. Ответы на частые вопросы.](#)

[4 основные ошибки ухода за проблемной кожей](#)

[Воспаление кожи после отпуска](#)

[Безоперационная ринопластика. До и после \(фото\)](#)

[Процедура: Нитевой Лифтинг - До и После \(фото\)](#)

[Увеличение губ. До и После \(Фото\)](#)

[Область глаз. До и после \(фото\)](#)

[Бьютификация лица. До и После \(Фото\)](#)

[Проблемная кожа \(До и После\)](#)

[Лечение гипергидроза](#)

[Правила домашнего ухода за кожей на лице](#)

[Сосуды на лице. До и после \(фото\)](#)

[Мимические морщины. До и После \(Фото\)](#)
