

## Медовые маски

Для ухода за сухой и нормальной кожей полезна маска из пшеничной муки (20 г), меда (1 ст. ложка) и воды (1 ст. ложка). Тщательно смешайте компоненты и нанесите ватным тампоном на кожу лица на 20 мин. Смойте маску прохладной водой.

Разогрейте на водяной бане (не выше 35-40°C) 2 ст. ложки меда. Смешайте с 1 ст. ложкой протертого творога и нанесите на кожу на 25-30 мин. Маску смойте прохладной водой или прохладным настоем ромашки (1:10).

Сметана с медом смягчает кожу лица, шеи и рук, если ее нанести на 15—20 мин, затем смыть теплой водой.

Смешивают 2 ст. ложки спирта и 2 ст. ложки дистиллированной воды и добавляют 100 г слегка подогретого меда. Перемешивают до получения однородной массы. Маску наносят на 10—12 мин. Смывают теплой дистиллированной водой.

Смешайте 50 г меда и сок 1/2 лимона и нанесите на лицо на 10 минут, после чего смойте холодной водой. Затем нанесите питательный крем.

1 яичный желток смешивают с 0,5 ч. ложки темного меда, 3-4 каплями растительного масла и 10 каплями лимонного сока. Взбивают до образования пены, добавляют 1 ч. ложку овсяной муки или хлопьев. Наносят на кожу на 15-20 мин.

Маска очищает кожу, регулирует водный баланс.

1 ст. ложку сметаны (или простокваши) соединяют с 2 ст. ложками березового сока, добавляют 1 ст. ложку меда и перемешивают. Лицо и шею протирают тампоном, смоченным в персиковом (оливковом или кукурузном) масле и наносят смесь. Через 10-15 мин смывают холодной водой.

Вместо березового сока можно использовать настой листьев мяты (1:10) — освежает кожу, а при кожном зуде — настой из цветков календулы, ромашки или подорожника (1:10).

2 головки испеченного репчатого лука тщательно растирают и смешивают с 2 ст. ложками меда. Смесь наносят на вымытое лицо, через 15-20 мин снимают влажной салфеткой.

Смоченная в теплой дистиллированной воде медово-луковая маска эффективна при сухой коже как смягчающая и питательная.

Медово-яичная маска: 2 яичных белка смешивают с 30 г меда и 0,5 ч. ложки миндального или персикового масла до получения однородной массы, а затем добавляют овсяные хлопья до консистенции мази, Маску наносят на 15-20 мин. Снимают сначала теплым, а затем прохладным компрессом.

Маска питает, увлажняет и очищает кожу.

1 желток, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку миндального или персикового масла смешивают, растирают и наносят на лицо на 15-20 мин. Смывают теплой дистиллированной водой или смесью воды с молоком.

100 г меда смешивают с соком 1 лимона. Полученную массу наносят тонким слоем на кожу лица и оставляют на 5-10 мин, затем смывают холодной водой. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

Творожно-медовая увлажняющая маска: 2 ст. ложки творога растирают с 0,5 ч. ложки жидкого меда, добавляют 1 сырое яйцо и взбивают. Маску наносят на 15-20 мин. Смывают теплой водой, а лицо ополаскивают холодной.

Рекомендуется для повышения тонуса кожи.

Яичный желток, 1 ст. ложку сметаны и 1 ст. ложку меда смешайте и разотрите до

образования однородной массы. Ватным тампоном смесь нанесите на лицо и шею послойно (при подсыхании первого слоя наносится второй, а затем третий). Через 20-25 мин осторожно снимите ее влажным ватным тампоном. Рекомендуются для нормальной и сухой кожи лица, шеи.

1ч. ложку меда смешивают с 1 ч. ложкой молока до однородной консистенции. Наносят на 15-20 мин. Смывают теплой водой.

Тонизирующая маска: 0,5 стакана теплой очень густой молочной манной каши, 0,5 ч. ложки столовой соли, 2 яичных желтка, 2 ч. ложки меда и столько же растительного масла, 0,5 стакана сока арбуза (дыни, сладкого винограда, клубники, малины, моркови, капусты или томатов) тщательно размешивают до консистенции мягкого крема. Маску наносят на лицо на 20—30 мин. Смывают теплой дистиллированной водой.

Тонизирующая медовая маска: взбитый яичный белок соединяют с 1 ч. ложкой меда и таким же количеством молока и лимонного сока. Можно добавить измельченные овсяные хлопья.

Наносят маску на 15—20 мин. Смывают теплым компрессом.

В воду для ополаскивания лица добавляют немного настоя ромашки.

---

Литература: Гребенников Е.А. Все о мёде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/>  
Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>