

# Простые способы поддержать свежесть кожи лица в осеннюю пору без дорогущих средств и сложных процедур

**МОЛОЧНАЯ ВОДА**  
(для сухой и шелушащей кожи)

- ✓ 3 части кипяченой воды
- ✓ 1 часть молока

Утром и вечером вместо обычной воды использовать молоко. После чего нанести увлажняющее средство ухода за кожей лица: крем, лосьон – все по вашему вкусу. Держите это 7-10 дней подряд и ваша кожа станет мягкой и бархатной.

**МАСКА ДЛЯ ЛИЦА**  
**УВЛАЖНЯЮЩАЯ 002**  
(для сухой и шелушащей кожи)

- ✓ 1 ст. л. жидкого меда
- ✓ сок 1/2 лимона

Все размешать до однородной массы и нанести полученную смесь на очищенную кожу лица. Через 10-15 минут удалить маску теплой водой и ополоснуть лицо прохладной водой.

**МАСКА ДЛЯ ЛИЦА**  
**УВЛАЖНЯЮЩАЯ 003**  
(для сухой и шелушащей кожи)

- ✓ 2 ст. л. овсяных хлопьев
- ✓ 4 ст. л. теплого молока

Все размешать до однородной массы. Выложить полученную смесь на очищенную кожу лица на 15 минут. Удалить маску теплой водой и ополоснуть лицо прохладной водой.

**МАСКА ДЛЯ ЛИЦА**  
**УВЛАЖНЯЮЩАЯ 001**  
мандариновая

- ✓ сок одного мандарина
- ✓ 0,5 ч. л. теплого молока
- ✓ 2 ст. л. овсяных хлопьев

Все размешать до однородной массы и нанести полученную смесь на очищенную кожу лица. Через 15-20 минут удалить маску теплой водой и ополоснуть лицо прохладной водой.

**МАСКА ДЛЯ ЛИЦА**  
**ОТБЕЛИВАЮЩАЯ 001**  
лимонная и мед

- ✓ 1 ст. л. лимонного сока
- ✓ 1 ст. л. жидкого меда

Все тщательно перемешать и нанести на хорошо очищенную кожу лица на 15-25 минут, удалить маску теплой водой и ополоснуть лицо прохладной водой.

**МАСКА-ПИЛИНГ**  
**ДЛЯ ЛИЦА 001**

- ✓ 1 ст. л. сметаны
- ✓ 1 ч. л. мелкой соли
- ✓ 1 ч. л. соды

Все размешать до однородной массы и нанести на хорошо очищенную кожу лица. Через 5-10 минут смыть маску теплой водой и ополоснуть лицо прохладной водой.

**ДОМАШНИЙ СКРАБ**  
**ДЛЯ ЛИЦА 001**  
кофейный

- ✓ 2 ч. л. молотого кофе
- ✓ 1 ч. л. сметаны

Смесь нанести на очищенную теплую кожу лица. Через 5-10 минут круговыми движениями нанести маску спонжем и ополоснуть лицо теплой водой.



## Осенние маски для кожи лица

Тип маски	для сухой кожи	для нормальной кожи	для жирной кожи
<b>Молочная вода</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3 части кипяченой воды</li> <li>✓ 1 часть молока.</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 часть кипяченой воды</li> <li>✓ 1 часть молока.</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3 части кипяченой воды</li> <li>✓ 1 часть молока.</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>
<b>Увлажняющие маски</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ст. л. овсяных хлопьев</li> <li>✓ 4 ст. л. теплого молока</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сок одного мандарина</li> <li>✓ 0,5 ч. л. теплого молока</li> <li>✓ 2 ст. л. Овсяных хлопьев</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 ст. л. жидкого меда</li> <li>✓ сок 1/2 лимона</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>
<b>Скраб</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ч. л. молотого кофе</li> <li>✓ 1 ч. л. сметаны</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ч. л. молотого кофе</li> <li>✓ 1 ч. л. йогурта</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ч. л. молотого кофе</li> <li>✓ 2 ч. л. кефира</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>
<b>Пилинг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 ст. л. овсяной муки</li> <li>✓ 1 ст. л. оливкового масла</li> <li>✓ 1 ч. л. соли самого мелкого помола</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 ст. л. сметаны</li> <li>✓ 1 ч. л. мелкой соли</li> <li>✓ 1 ч. л. соды</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ст. л. пищевой соды</li> <li>✓ хозяйственное мыло</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>
<b>Отбеливающие маски</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 ст. ложки измельченных листьев петрушки</li> <li>✓ 2 ст. ложки сметаны</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 ст. ложка геркулеса</li> <li>✓ 1 ст. ложка йогурта</li> <li>✓ 1 ст. ложка мякоти помидора</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 25 г кашицы из листьев свежей капусты</li> <li>✓ 25 мл простокваши или кефира</li> </ul> <a href="#">подробнее</a>