

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### НАМАЖЬСЯ ГЛИНОЙ - И БУДЬ КРАСИВОЙ

Глина бывает разной. Та самая, из которой "не боги горшки обжигали", или та, которую практически невозможно отмыть с обуви и одежды своего чада (после его самостоятельной прогулки во дворе), или та, которая летит из-под колес твоей чистенькой машинки прямо на стекло. Но бывает и очень полезная глина, лечебная. Вот о ней и пойдет сегодня речь.

Для взрослых и подростков очень хорошо подойдет косметическая разноцветная глина. Из цветовой гаммы лучше выбрать традиционные и проверенные временем голубую и белую глины. Голубая глина, или "Хума", содержит много микроэлементов и минеральных комплексов. Она оказывает прекрасное очищающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Ее используют в качестве косметической маски для кожи и косметической аппликации для волос, питающей корни, предохраняющей от появления перхоти. Белая глина, или "Каолин", увлажняет и питает кожу, разглаживает морщины, оказывает благотворное воздействие на волосы - укрепляет, придает блеск, устраняет перхоть.

Косметика из глины подойдет всем членам семьи. Из питательной маски можно сделать мини-компресс для шершавых коленок и обветренных рук ребенка. А для его старшего брата-подростка такая маска просто необходима, потому что кожа взрослеющих ребят тоже нуждается в хорошем уходе.

Для старшего поколения маска может быть использована в качестве тонизирующего и разглаживающего морщины средства. Но если ты думаешь, что твой собственный муж откажется от косметической маски - глубоко ошибаешься. Муж нынче пошел другой, современный, не хочет стареть. Почему бы и его не намазать - ну пусть ему будет хорошо!

А маленьким противопоказаны те маски, в состав которых входят раздражающие кожу вещества: перекись водорода, ментол, лимонная кислота и др. Зато натуральные маски можно использовать безбоязненно. Для этого подойдут: сметана, мед (если нет аллергии) взбитый с желтком (для сухой кожи) или с белком яйца (для жирной), йогурт, кефир, ломтики огурца, кругляши сырого картофеля, каша из размоченного в воде ржаного хлеба на глицериновой основе и многое другое.

### КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ

Выберите подходящий рецепт именно для вашего типа кожи и глиняные маски станут вашим любимым секретом красоты!

А чтобы не ошибиться при покупке косметической глины (ведь ошибки в уходе за внешностью более чем заметны) прочтите нижеследующую информацию.

По своему назначению глиняные маски делятся на:

- очищающие (глубоко очищает и прекрасно тонизирует кожу);
- стимулирующие (активизирует внутриклеточные обменные процессы);
- антисептические (избавляет от угревой сыпи и кондилом);
- разглаживающие морщины;
- тонизирующие (улучшает микро циркуляцию крови, способствует выводу токсинов);
- омолаживающие (оказывает омолаживающее и укрепляющее воздействие на кожу и волосы).

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ МАСОК

1) Развести порошок водой до консистенции, удобной для нанесения на кожу в виде косметической маски. Выложить слоем 0,5-1,0 см и оставить до полного высыхания, после чего смыть большим количеством теплой воды. Рекомендуемый курс 10 процедур. В остальных случаях применяется в виде компрессов. Время действия от 15 минут до 1 часа. Рекомендуемый курс - до выздоровления. Не рекомендуется применять использованную глину повторно.

2) Приготовьте глину к применению следующим способом: смешайте ее с водой в соотношении 1:1. Непрерывным помешиванием доведите смесь до однородной сметанообразной консистенции. Приготовленную таким образом глину можно хранить достаточно долгое время, по мере высыхания разбавляя водой.

Приготовленную описанным способом глиняную кашичу нанести на кожу лица или тела. Через 10-15 минут смыть теплой водой. Влажную кожу протереть лосьоном.

В несколько минут кожа становится просто роскошно увлажненной, нежной, бархатистой. Глина сглаживает поверхность кожи, делая мелкие морщинки совершенно незаметными. Избавленная от угревых инфильтратов кожа словно светится изнутри.

Маски на глиняной основе особенно полезны для жирной кожи, ибо поглощают избыточный жир и грязь, скапливающиеся на ее поверхности, и делают кожу более чистой и свежей. Это прекрасное средство для закрытия расширенных пор, избавления от нездорового блеска кожи и ее очистки от надоедливых прыщей. Эти маски засыхают на вашем лице в течение 5—15 минут, затем вы просто смываете их теплой водой, которая одновременно уносит собой мертвые клетки кожи, а также ввевшуюся грязь. После такой маски на кожу лица необходимо нанести питательный крем.

Перед нанесением маски не забудьте тщательно удалить макияж, очистить кожу и увлажнить ее водой перед нанесением маски из белой или голубой глины для достижения большего эффекта.

Следует помнить, что глину разводят только холодной водой. От горячей воды глина теряет свои свойства.

### ВЫСУШИВАНИЕ МАСКИ

Самую простую высушивающую маску готовят из равных частей талька и белой глины. Наиболее эффективна следующая высушивающая маска.

- Порошок из 20 частей белой глины, 10 частей талька и 1 части квасцов развести раствором глицерина 5г, спирта 5г и воды 30г. Готовить состав надо непосредственно перед применением. Полученную кашичу быстро нанести на лицо, не затрагивая

области вокруг глаз, рта, брови, отступив от края волосистой части головы не меньше чем на 1 см.

Маска быстро высыхает, образуя белую массу.

Оставить маску на 15 минут, затем очистить кожу сухим ватным тампоном.

Такие маски нужно делать регулярно, но не чаще чем 1 раз в неделю. За основу обезжиривающих высушивающих масок можно взять, помимо белой глины, тальк, углекислую магнезию, крахмал. К основе добавляют борную или лимонную кислоту, а если есть угри - серу.

Применяются высушивающие маски при жирной коже, в их состав обязательно входит белая глина или крахмал. Их необходимо приготавливать непосредственно перед употреблением.

- 100 г белой глины размешайте с 5 г глицерина, 5 г спирта и 30 г воды. Полученную смесь нанесите на лицо ватным тампоном. Через 20 минут снимите маску,

- Смешайте 1 чайную ложку талька в 1 чайную ложку белой глины, добавьте 1 столовую ложку молока и полученную смесь нанесите на лицо. Через 20 минут снимите маску ватным тампоном.

- Смешать тальк и глину в равных пропорциях и добавить 1-2 ст. л. молока. Полученную кашицу нанести на лицо на 20 минут.

- 10г белой глины, 2г окиси цинка и 25г талька смешайте с водой до сметанообразного состояния. Нанесите маску на лица и через 10 минут снимите влажным ватным тампоном

- Небольшой кусочек огурца натереть на терке, чтобы получить 1 ст. л. пюре. Смешать его с 3 ст. л. порошка белой глины, добавьте воду, чтобы получить нужную консистенцию. Массу с помощью широкой кисточки нанести на лицо. Смыть через 20 минут. Для лечения проблемной кожи - 3 столовой ложки белой глины в порошке, 10-15 капель лимонного сока и 30 г спирта перемешайте и нанесите смесь на лицо.

Через 15 минут снимите маску.

- 2-3 ст. л. порошка голубой глины залить водой и развести до консистенции сметаны. Добавить 1 яичный желток, 4-5 капель оливкового масла, 1 ч. л. сока лимона или отвара ромашки. Нанести на лицо, смыть через 15 минут. Можно добавлять в глину не все, а один - два ингредиента.

### МАСКА ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

- 3 чайные ложки белой глины, 1 1/2 чайной ложки крахмала, 1 1/2 чайные ложки очищенного талька или толокна, щепотку порошка квасцов смешайте и нанесите на лицо на 15-20 минут. Смойте прохладной водой.

### МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

- 3 чайные ложки белой глины, 1 чайную ложку крахмала, 1/2 чайной ложки окиси цинка, 2 чайные ложки магнезии, 2 чайные ложки очищенного талька или зубного порошка, щепотку порошка квасцов тщательно смешайте. Маску нанесите не более чем на 15 минут.

- 1 чайная ложка белой глины, 3/4 чайной ложки магнезии углекислой, 1/2 чайной ложки очищенного талька, 1/4 чайной ложки буры. Разведите эту смесь 3-процентной перекисью водорода до образования кашицы и наложите на лицо и шею.

Через 10-15 минут снимите сухим ватным тампоном. Маска особенно эффективна после компрессов из трав.

- 1 ложка талька, 5 столовых ложек магнезии углекислой, 1 1/2 столовые ложки рисового или маисового крахмала, 1 1/2 столовые ложки белой глины, 1/2 чайной ложки борной кислоты в порошке, 1/2 чайной ложки квасцов. 2 чайные ложки этой смеси размешайте с 2-процентным раствором борной кислоты или 3-процентным раствором перекиси водорода до густоты сметаны. Через 10-15 минут смесь снимите сначала сухим, затем чуть влажным ватным тампоном.

#### МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

- К 1 чайной ложке жидкого пчелиного меда прибавить 30-40 капель лимонного сока и 1 столовую ложку белой глины. Можно добавить и немного холодной воды до получения белой кашицы, которую наносят на лицо и шею с помощью шпателя. Через 25-30 минут маску смывают прохладной водой, после чего кожу протирают кусочками лимона. Завершают процедуру несколькими холодными компрессами. Маску можно делать 1-2 раза в неделю.

Кожа после таких масок становится просто «как у младенца».

#### ПОДТЯГИВАЮЩАЯ МАСКА

- Смешать 3 ч. л. порошка голубой глины, 3 ст. л. молока и 1ч. л. меда. Наложить маску плотным слоем на хорошо очищенную кожу. Смыть через 20 минут.

#### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Глиняную смесь с водой нанести на невымытые сухие волосы и распределить по волосам или волосистой части головы. Одеть целлофановую шапочку и утеплить махровым полотенцем. Через 30-40 минут хорошо промыть водой. При необходимости для усиления лечебного воздействия воспользуйтесь шампунем из серии «Голубая волна».

- Эта маска укрепляет корни волос. Устраняет перхоть и предотвращает ее новообразование. Предупреждает ломкость и выпадение волос, делает их прочными и упругими. Ваши волосы приобретают здоровый и ухоженный вид.

- Голубую глину развести водой до жидкого состояния, добавить немного яблочного уксуса. Нанести смесь на волосы при помощи парикмахерской кисти. Через 20 минут хорошо промыть волосы водой.

#### ВАННА С ГЛИНОЙ ДЛЯ КОЖИ ТЕЛА

- Растворить 400-500г голубой глины в ванне с водой. Ванну следует принимать 15-20 минут, после чего омыть тело водой без применения мыла или других косметических средств.

#### ОБЕРТЫВАНИЯ С ГЛИНОЙ

- Глину поместить в неметаллическую посуду, залить водой, размешать до сметанообразной консистенции. Нанести глину на тело, обернуть термопленкой. Можно использовать специальные антицеллюлитные брюки или, если их нет - просто теплую одежду, завернуться в одеяло и оставаться там в течение часа. Далее глину смыть и нанести на тело увлажняющий крем. Кожа становится гладкой и шелковистой.