

# Фрукти і ягоди в косметології. Косметичні засоби на грядках



11клас

Важливо знати!  
Шкіра належить до органів **із повільними темпами відновлення – від 6 до 12 місяців.**

Це означає, комплексний догляд за шкірою (і зовні - за допомогою косметичних засобів, і зсередини - за допомогою усвідомленого харчування), з дня на день, ми спостерігатимемо покращення структури нашої шкіри.



# ФРУКТИ І ЯГОДИ В КОСМЕТИЦІ

- М'якоть і сік фруктів і ягід надають нам величезну допомогу в омолодженні шкіри. Скільки вітамінів і мікроелементів міститься в них! Використовуючи природний дар у вигляді різних масок, скрабів і тоніків, ми надаємо шкірі неоціненну послугу, в якій вона так потребує



# Косметичні засоби



- Часто ми забуваємо, що крім фабричних масок є ще і натуральні - з фруктів і ягід. Тим часом, косметологи підтверджують, що такі маски дуже корисні - вони живлять, очищають, освіжають і тонізують шкіру. Тому просто безрозсудно не користуватись тим, що дарує нам природа - особливо літом.
- Найпростіший варіант маски - розмазати м'якоть по шкірі і залишити на обличчі на деякий час, а потім акуратно зняти ватяним тампоном, змоченим в чаї, відварі трав або простій воді. В середньому маску тримають 15-20 хвилин, але стежте за тим, щоб вона не засохла на обличчі. Кислоти, що містяться в ягодах і фруктах, можуть викликати подразнення, тому, щоб понизити їх дію, можна додати в кашку, одержану з м'якоті, яєчний жовток (при сухій шкірі) або білок (при жирній шкірі). Для приготування маски можна використовувати майже будь-які фрукти і ягоди - залежно від типу шкіри і того, якого ефекту ви хочете досягти.



- Одна з перших ягід літнього сезону, така соковита і смачна. Крім гастрономічної насолоди подарує організму масу вітамінів і мікроелементів.
- У косметології полуницю використовують для поліпшення кольору обличчя, очищення, омолодження шкіри. Маски з полуниці здатні освіжати і відбілювати шкіру, надавати їй еластичність, робити більш пружною. Органічні кислоти, якими багата полуниця, роблять її прекрасною сировиною для пілінгу.



# Персик



- Персики багаті вітамінами А, В, С, Е, К і такими мінералами як фосфор, магній, залізо, кальцій, цинк, натрій і багатьма іншими.
- Важливим для догляду за шкірою є наявність у персиках бета-каротину, який і надає їм яскравий насичений колір. Завдяки йому клітини шкіри відновлюються, а колір обличчя набуває красивий відтінок. Шкіра стає більш м'якою, гладенькою та пружною.
- Щоб швидко зняти втому шкіри, можна протерти її шматочком персика. Також персики часто входять до складу пілінгів і тоніків.
- Персики можна використовувати для приготування масок і скрабів, які наситять шкіру вітамінами, дадуть тонізуючий ефект і вирівняють колір обличчя.



- Малина – універсальна ягода для краси нашої шкіри - з неї часто готують лосьйони, маски і скраби. Завдяки високому вмісту вітамінів А, В2, В12, РР, Е, С і мікроелементів малина відмінно впорається з насиченням шкіри корисними речовинами і зволоженням.
- З допомогою малинових скрабів шкіра чудово очищається і оновлюється, лосьйони освіжають обличчя і допомагають боротися з прищами, веснянками і пігментними плямами, а малинові маски вирівнюють колір обличчя і зволожують шкіру.

# Диня



- Її корисні складові вирівнюють шкіру і додадуть їй м'якість і пружність, колір обличчя покращиться, а клітини зможуть насититися киснем.
- Застосовуємо м'якоть дині в якості маски при запаленнях на шкірі, сухості, пігментних плямах і веснянках, блідій і жовтуватого відтінку шкірі.
- Фруктові маски з дині мають омолоджуючий і очищуючий ефект. Добре живлять, зволожують і тонізують. Більше застосовуються в догляді за сухою і нормальною шкірою.





## Виноград

- Виноград часто називають ідеальним засобом для збереження вічної молодості, адже він містить у собі компоненти, які здатні перетворити шкіру до невпізнання.
- Вітаміни А і С, органічні кислоти, фолієва кислота, біотин і калій – всі ці складові забезпечують шкірі омолоджувальний і відновлювальний ефект, свіжий колір обличчя, пружність і зволоженість. Виноград відновлює пошкоджені клітини, допомагає підсилити захисну функцію шкіри і перешкоджає виникненню зморшок.

# Лимон



- Звужує пори, вибілює, освіжає. Як використовувати: Збити яєчний білок і додати одну ложку лимонного соку, суміш, що вийшла, нанести на обличчя.

# Яблуко

- Маски з **солодких сортів** яблук допоможуть:
- Зволожити шкіру;
- Зняти запалення;
- Загоїти пошкоджені ділянки і мікротріщини.
- Використовуючи **кислі сорти** яблук для приготування маски можна домогтися таких результатів:
- Освітлити шкіру і вирівняти колір обличчя; Зробити пігментні плями і веснянки менш помітними; Нормалізувати обмін речовин в клітинах; Звузити розширені пори; Позбутися від чорних крапок.
- Суміші з яблук добре зміцнюють і очищують обличчя. Яблуко, натерте на дрібній тертці, дає прекрасний зволожуючий ефект, освіжає і вітамінізує. Підходить для догляду за всіма типами шкіри. Яблучний сік також дуже корисний і часто використовується в домашній косметичці.



# Домашнє завдання

- Дати характеристику одному косметичному засобу з грядки(на вибір).
- Виконане завдання надсилати на освітню платформу Human або ел. пошту [valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)

# Використані джерела

- <https://led-style.com.ua/?p=17740>