# Еще больше пользы: маски для лица из овсянных хлопьев

Всем известно, что овсянка — блюдо незатейливое и при это очень питательное и полезное. Ее можно запросто приготовить на завтрак, чтобы зарядиться энергией на целый день. Но это не единственное возможное применение овсяных хлопьев — этот простой продукт может очень пригодиться тем, кто следит за своей внешностью и ищет рецепты лучших масок для лица. Совсем не сложно с помощью маски из овсянных хлопьев улучшить цвет лица, сгладить неровности, справиться с акнэ, позабыть о черных точках, белых угрях и жировиках. Не отчаивайтесь, если у вас на лице начали проявляться признаки старения - маски из овсянки имеют очень выраженное омолаживающее действие.

В качестве жидкой основы для маски из овсянных хлопьев можно взять молоко или кисломочные продукты (кефир или йогурт), или же соки из различных фруктов. Остальные компоненты — на ваш выбор: это могут быть сливки или сливочное масло, оливковое или любое другое растительное масло, мед.

Особо ценно то, что можно с легкостью подобрать подходящий рецепт именно для вашего типа кожи:

* **для** **комбинированной кожи** отлично подойдет маска из овсянных хлопьев и меда с йогуртом и оливковым маслом. Столовую ложку измельченных овсянных хлопьев смешиваем с тремя столовыми ложками слегка подогретого йогурта. Далее добавляем чайную ложку меда и столько же оливкового масла. Затем приготовленную массу равномерно наносим на кожу лица. Рекомендуется подержать маску втечении 20 минут;
* **для сухой кожи** рекомендуется простая питательная маска из овсянных хлопьев на основе молока. Овсянные хлопья в небольшом количестве заливаем горячим молоком так чтобы оно их покрывало полностью, смешиваем. То, что мы получили уже можно использовать в качестве питательной маски или же добавить туда для лучшего эффекта какую-нибудь одну из жирных добавок. Это может быть: оливковое масло, желток яйца, сливочное масло, сливки или сметана, творог;
* **Чувствительная кожа лица** нуждается в нежном успокаивающем уходе, для которого вполне подойдет маска из овсянных хлопьев на теплых сливках с добавлением морковного сока. Смесь готовится так же, как и маска для сухой кожи;
* Убрать морщинки, придать коже матовость и более здоровый вид поможет маска из овсянных хлопьев и сметаны. Такая омолаживающая маска идеально подойдет **для нормального, жирного или комбинированного типов кожи**. Берем на одну часть хлопьев три части сметаны, даем настояться и добавляем столовую ложку лимонного сока. На коже маску подержать около 20 минут. В это время можно сделать легкий массаж кожи лица, чтобы улучшить кровообращение;
* Витаминизированная маска для омоложения и сияющего вида **любого типа кожи** изготовливается из измельченных овсянных хлопьев на основе различных фруктовых соков (чаще всего апельсиновый или яблочный сок, но вы можете взять любой). Добавляем также по столовой ложке оливкового масла и меда, если готовим маску именно **для сухого типа кожи**. Сочетание фруктовых соков и оливкового масла способствует насыщению кожи питательными веществами.

Перед тем как приступить к применению любой из перечисленных выше масок для лица, необходимо подготовить свою кожу. Для этого нужно снять макияж, затем использовать гель для умывания, чтобы тщательно очистить кожу. Если у вас черные точки или угри, но необходимо сначала раскрыть поры при помощи отпаривания, и уже затем приступать к процедуре. После того, как вы смыли маску обязательно обработайте лицо тоником и кремом.

Возьмите на вооружение простые и доступные рецепты домашних масок из овсяных хлопьев, чтобы в домашних условиях осуществлять качественный уход за своей кожей, помогая её долгие годы оставаться молодой, безупречной и сказочно красивой!