

Avokádo v kosmetice



Pro vlasy i pokožku

Avokádo by nemělo chybět v lednici žádné ženy, která touží po krásných vyživených vlasech. Ne nadarmo je označováno jako jedna ze superpotravin. Chlubí se omega 3 mastnými kyselinami, fytoosteroly a vysokou dávkou minerálních látek i vitamínů rozpustných v tucích A, D a E, které udělají perfektní službu vaší pokožce i vlasům.

Uvědomují si to i průmysloví výrobci kosmetiky, kteří extrakty z avokáda používají do krémů, pleťových masek i vod. O zázračné síle tohoto ovoce věděli už staří Aztéci, Májové a Inkové, kteří si ho jednak vychutnávali jako výživnou lahůdku, jednak ho rozmačkané aplikovali jako pleťovou masku.

Avokádový olej

Abyste dosáhli maximálního výsledku, doporučujeme zakoupit kvalitní avokádový olej. Jestliže patříte mezi příznivce eco-friendly kosmetiky z vlastních zdrojů, pak je olej z avokáda jednou z must-have surovin.

Můžete ho přidávat jako součást domácí pleťové či vlasové masky nebo ho naneste přímo na pokožku místo nočního krému. Avokádo je ideální pro zklidnění suché, šupinaté a svědivé pokožky. Vyhýbat by se mu neměli ani lidé trpící ekzémem nebo lupénkou. Konzumace avokáda i avokádového oleje prospívá tělu a mnohé průzkumy uvádí, že napomáhá k tvorbě kolagenu.

Výhody tohoto zeleného ovoce jsou mnohé - od hydratace pokožky, přes boj proti stárnutí pleti, hojící účinky na jizvy i akné, až po ochranu proti slunci. Avokádový olej se totiž pyšní přirozenou

ochranou před slunečními paprsky SPF 7. Podle mnohých výzkumů dokáže snižovat hyperpigmentaci a skvrny způsobené stárnutím pokožky, napomáhá i při léčbě psoriázy.

Krásná do od hlavy po paty

Kondicionér pro vysušené, lámavé vlasy i vlasovou pokožku s tendencí k lupům vytvoříte smícháním poloviny rozmačkaného zralého avokáda, lžice bílého jogurtu, lžice medu a lžice jablečného octa. Rovnoměrně naneste na vlasy, promasírujte a zakryjte nahřátým ručníkem. Masku nechte působit dvacet minut a poté smyjte.

Pokud bojujete s rozšířenými póry nebo s problematickou pleť se sklony k akné, přidejte k rozmačkanému avokádu vilínový extrakt v poměru 1:10. Avokádo pomáhá pokožku vyživovat a zjemňovat, což oceníte nejen v obličejových partiích. Tuto super masku rozhodně naneste i na krk a do dekoltu.

Pro zralou pleť se hodí maska z avokáda a medu. Přírodní steroliny zvyšují produkci kolagenu a léčí věkové skvrny. Masku, kterou budete chtít jistě ochutnat, představuje směs kokosového másla, kokosového mléka, kakaového prášku, avokáda a bílého jogurtu. Vytvoříte výživnou exfoliační masku nadupanou antioxidanty, kterou ocení i zralá pleť.

Velice jemnou ale účinnou formou, jak lze zbavit pokožku odumřelých buněk, představuje **peeling ze třtinového cukru a avokádového oleje**. Nevynechte ani rty, které si zaslouží stejnou pozornost jako sluncem namáhaná pleť. Na unavené oči poslouží maska z rozmačkaného avokáda a gelu z aloe vera. Obě ingredience rozmixujte do hladké pasty, naaplikujte na oblast očí a nechte deset minut působit. Poté smyjte vlažnou vodou.

Dopřejte si jednou týdně **zábal pro vysušené ruce nebo popraskané paty**. Po dvaceti minutách bude pokožka o poznání hladší. Stačí smíchat polovinu rozmačkaného avokáda s vaječným bílkem, drcenými ovesnými vločkami, kapkou olivového oleje a lžičkou citronové šťávy. Pokud trpíte na ekzematickou pleť, citronovou šťávu vynechejte. Směsí promasírujte postižené místo, zakryjte nahřátým ručníkem, bavlněnými rukavicemi či ponožkami.

Využití do posledního sousta

Avokádo nabízí mnohem víc než jen lahodnou nazelenalou dužinu. **Jestliže patříte k lidem, kteří vyhazují pecku z avokáda, o hodně přicházíte. Pokud ji oloupete a usušíte (ideálně pozvolna v troubě), můžete ji nejmenno namlít a použít v kuchyni i domácí kosmetice.** Na konzumaci by měly být opatrné těhotné ženy a děti, kvůli nízkému obsahu amygdalinu může způsobovat alergické reakce. Pro zdraví je však velkým přínosem – látky obsažené v avokádové pecce pomáhají regulovat trávení při zácpě nebo naopak zmírňují průjemová onemocnění.

Prášek z avokádové pecky můžete přidávat do domácí kosmetiky nebo z něj vyrobíte šampón s kondicionérem v jednom. Tři avokádové pecky vysušte a rozemelte na jemný prášek. Zalijte šesti šálky vody, přiveďte k varu a nechte odkryté vařit 20 minut. Směs vychladte a naředte s ní zbytek šampónu, který běžně používáte (poměr zhruba 1:10). Trpíte-li lupy, rychle se mastícími vlasy nebo svědící vlasovou pokožkou, přidejte několik kapek tea tree oleje, tinktury z rozmarýnu nebo tymiánu. Žádnou další vlasovou kosmetiku už nebudete potřebovat.