

Jak si vyrobit domácí okurkovou masku



Okurková svěžest

Proč je salátová okurka oblíbená hlavně v letní sezóně? Na to není těžké najít odpověď. **Obsahuje totiž zhruba 98 % vody, proto je ideálním pomocníkem pro hydrataci těla i pokožky.** Okurka je zajímavá ale také díky ostatním látkám, které obsahuje. Složení polysacharidů je velmi podobné tolik opěvované aloe vera!

Tato zdánlivě obyčejná zelenina v sobě skrývá mnoho důležitých a našemu organismu prospěšných látek – vitamíny A, B, C a E, organické kyseliny, enzymy i minerální soli. Díky vysokému obsahu askorbátu má rozjasňující účinky, antibakteriální síra pomáhá bojovat s mastnou pleťí náchylnou k akné.

Okurková kosmetika je vhodná pro všechny typy pleti – **vyživuje a hydratuje suchou pokožku, zklidňuje tu podrážděnou, reguluje tvorbu mazu, zmenšuje rozšířené póry, a tím eliminuje tvorbu akné** Navíc je velmi dobře snášena i lidmi, které trápí kožní alergie.

O chladícím a osvěžujícím efektu nejspíš ani nemusíme mluvit. Pokud se čas od času připálíte na slunci, chladivý obklad z nastrouhaných okurek, které můžete navíc smíchat s bílým jogurtem, je tou nejlepší a nejdostupnější záchranou před nepříjemným pálením. Zklidňující účinek se hodí také po bodnutí hmyzem nebo spálení od kopřiv – stačí přiložit plátek okurky a je po bolesti. **Abyste zachovali maximum cenných vitamínů a minerálů, okurku neloupejte, ale využijte ji celou včetně slupky.** Kvůli tomu vybírejte pro kosmetické účely organické, chemicky neošetřené plody.

Okurkové masky snadno a rychle

Nejjednodušší varianta domácí okurkové masky nevyžaduje žádné další ingredience – **okurku stačí nakrájet na plátky a aplikovat na pokožku po dobu 20 minut**. Plátky okurek jsou skvělou **první pomocí pro unavené oči**. Po prohýřené noci nebo náročném pracovním dnu u počítačové obrazovky si na chvíli lehněte, zavřete oči a na víčka položte čerstvě ukrojený plátek okurky vychlazené v lednici. Zmírníte otoky kolem očí i tmavé kruhy pod nimi.

Jestliže hledáte něco „extra“, **nastrouhejte okurku nahrubo, přidejte bílý jogurt, zastudena lisovaný olej (např. mandlový, kokosový, arganový) a dobře promíchejte**. Taková maska je vhodná pro pravidelné použití na týdenní bázi.

Okurce se nemusíte vyhýbat ani při domácím peelingu. **Nasekejte ovesné vločky, smíchejte s nastrouhanou okurkou a použijte jako pleťový nebo celotělový peeling** který nechte v závěru krátce působit, abyste pokožku zbavili odumřelých buněk, prokrvili ji a zároveň ji hydratovali.

Pokud vás netrápí citlivá pokožka, vyzkoušejte v letních měsících osvěžující mátovo-okurkový peeling. **Nastrouhanou okurku smíchejte s nejemno nasekanou mátou a nasekanou kůrou z chemicky neošetřeného citrónu**. Pokud chcete ještě více zesílit exfoliační účinky, přidejte navíc hrubou mořskou sůl. Tato kombinace nadchne unavené nohy, které celý den běhají v podpatcích.

Okurka si velmi dobře rozumí s ostatními superpotravinami využívanými v domácí kosmetice, jako je tvaroh, med či žloutek. My nabídneme něco méně tradičního. **Zkuste spojit její síly se zeleným jilem a odstraňte z pleti škodlivé toxiny**. Smícháním nastrouhané okurky s nejemno nasekanou čerstvou šalvějí, lžičkou čerstvých kvasnic a aktivním uhlím vytvoříme vysoce čistící antioxidační a tonizující masku.

Z oloupané okurky, převařené vody (pro citlivou a suchou pleť) nebo čistého alkoholu, jako je např. bílý rum nebo vodka (mastná pleť), můžete vykouzlit domácí pleťovou a čistící vodu. Pro kosmetické fajnšmekry je zde možnost stoprocentní okurkové vody, kdy okurku proženeme odšťavňovačem nebo ji nastrouháme nejemno, necháme asi deset minut odpočinout a vyždímáme přes bavlněné plátno. Ve vyvařené sklenici ji můžete skladovat do druhého dne v lednici, poté už je třeba tento home made výrobek zakonzervovat. Studená voda krásně osvěží unavenou pleť. Když ji naaplikujete na vatový tampón a na pár minut jej přiložíte na oční víčka, zmenšíte kruhy a váčky pod očima. Čím déle však okurkovou šťávu uchováváme, tím více ztrácí cenné látky.

Okurka ovšem není výhodná pouze pro péči o pleť. Můžete z ní vykouzlit **vlasový zábal, který přispívá k růstu vlasů a hebké i pružné hřívě**, také snižuje riziko vyblednutí vlasů vlivem UV záření. Okurkový zábal se pozitivně odrazí také na vlasové pokožce, kterou zklidňuje a vyživuje. K okurce přidejte žloutky, jogurt či tvaroh, pokud vás trápí suché a krabaticí se vlasy, nebojte se kapky kvalitního oleje.

Ať se rozhodnete vyzkoušet jakýkoliv z nabízených receptů, **nezapomeňte si dopřát i pár plátků čerstvé okurky na talíři, případně si připravte domácí okurkovou limonádu**. Spojíte okurkové superschopnosti a **rozmazlíte tělo uvnitř i zvenčí**. Vy sami pak budete k nakousnutí.