

## Jak využít jogurt v kosmetice

---



### Jogurt a tvaroh

Jogurt a tvaroh jsou dvě jedinečné potraviny, které **dělají našemu tělu dobrou službu při vnitřním použití**. Starají se o pocit nasycení a ještě **udržují trávení v rovnováze**. Což se logicky **odrazí i na vzhledu naší pokožky, vlasů i nehtů**. Když se navíc přidá jeho vnější použití - tedy cestou domácí kosmetiky, zázračná síla se ještě znásobí.

Zinek, vápník, vitamíny skupiny B, kyselina mléčná nebo alfa-hydroxy kyselina. Všechny tyto látky obsažené v jogurtu a tvarohu mohou za perfektní výsledek, kterého můžete v domácích podmínkách a za minimální náklady dosáhnout. Ať jde o masku, obklad nebo třeba pleťovou vodu, veškeré cenné látky se do buněk pokožky dostávají rovnou - nemusí absolvovat náročné kolečko přes trávicí ústrojí, kdy se na ně mnohdy „už nedostane“. Co všechno tyto mléčné výrobky s naším tělem dokážou?

### Staré buňky pryč!

Exfoliace je v kosmetickém průmyslu slovem skloňovaným ve všech možných podobách. Jedná se o odstranění nejstarších mrtvých buněk z povrchu kůže. Jogurtová či tvarohová maska jsou jemnou cestou, jak toho docílit. Navíc cenné látky v nich obsažené stimulují růst nových buněk. Hle, omlazující elixír je na světě! **Pokud chcete exfoliační účinky zesílit, přidejte k jogurtu ingredience hrubší struktury - skořici, mletou kávu, zcukernatělý med, hrubou mořskou sůl nebo například ovesné vločky.** Tímto peelingem můžete vylepšit pleť i pokožku celého těla.

**Už naše prababičky věděly, že tvaroh a vejce jsou nejlepší domácí maskou,** která nahradí drahé hydratační výrobky. Zvláčňuje, zklidňuje a hydratuje pokožku během několika málo minut. Péče o zralou či unavenou pleť bude hračka. Přidat můžete také za studena lisované oleje nebo jemně nastrouhané jablko.

## První pomoc po opalování

Jistě jste už někdy potřebovali rychlou pomoc po dlouhém pobytu na slunci. **Popálená pokožka se díky masce z bílého jogurtu zklidní.** Výzkumy navíc dokazují, že minimalizuje účinky ultrafialového záření. **Zklidnění po opalování ještě vylepšíte, když jogurt či tvaroh smícháte s rozmačkaným zralým banánem nebo aloe vera.** Použití této nenápadné zelené rostlinky je velice široké – od uklidnění pokožky popálené sluncem, přes léčbu spálenin při pečení a vaření, boj s akné až po zvlhčení ekzematické pokožky či léčbu psoriázy. Aloe vera by rozhodně neměla chybět v květináči žádného smrtelníka bojujícího s problematickou pokožkou.

**Osvěžení v horkých dnech i výživu pro problematickou pokožku představuje spojení jogurtu s čerstvou okurkou.** Přidat můžete také rozmačkané avokádo a vaječný bílek. Okurka je proslulá díky hydratačním schopnostem, kromě toho stahuje póry. Můžete ji nastroumat nejemno, popř. rozmixovat a následně odlít přebytečnou tekutinu. Bílek dokáže zatočit se zanesenými póry, avokádo pak díky svému unikátnímu složení pokožku vyživuje a regeneruje.

**Pokud smícháte bílý jogurt či tvaroh s medem, získáte geniálního pomocníka při boji se suchou pokožkou.** Med má totiž schopnost obnovovat vrchní vrstvu pokožky, což oceníte při léčbě drobných jizev a nedokonalostí pleti. Dle mnohých průzkumů dokáže dokonce zatočit s ekzematickými projevy. Pomáhá také jako prevence vrásek.

## Výrobky mléčné, vlasy vám budou vděčné

Bílý jogurt obsahuje cenné enzymy, které pomáhají zklidnit podrážděnou a suchou pokožku. Toho využijte při úporném souboji s lupy. **Smíchejte jogurt s jojobovým, mandlovým či jiným kvalitním olejem a použijte jako masku na vlasy.** Stačí pravidelně aplikovat po dobu půl hodiny a svědění nebo problémy s lupy se výrazně zmírní.

Také kvalita vlasů bude po aplikaci jogurtové masky na pohled i dotek lepší. **Jogurt zafunguje jako kondicionér vyživující vlasy od kořínků až po konečky.** Zacelí jejich strukturu, dodá jim lesk a formu. Stačí pouze smíchat jogurt s kokosovým olejem, masku aplikujte hlavně do vlasů, nikoliv do vlasové pokožky.

## Kosmetika po řecku

**Když naředíte řecký jogurt vodou, získáte jemnou pleťovou vodu pro každodenní použití.** Přidáte-li

rozdrcené ovesné vločky nebo slitou vodu ze strouhané salátové okurky, dostanete skvělou a levnou očistu pleti. Tyto domácí pleťové výrobky jsou obvykle velmi dobře snášené a hodí se také pro citlivou či jemnou pleť. Nicméně pokud nemáte s domácí kosmetikou žádné zkušenosti, vyzkoušejte je nejprve na malé části těla a vyčkejte 24 hodin, zda se nedostaví nežádoucí reakce. Odborníci radí aplikovat masku na vnitřní stranu paže, kde je jemná pokožka.

Jestliže bojujete s alergií na mléko, zkuste kravské mléčné výrobky vyměnit za kozí, které jsou často lépe snášené. Pro kosmetické použití se hodí také rostlinné alternativy, jejichž zdravotní benefity závisí na složení daného výrobku. Nebojte se experimentovat a využívat zjemňující sílu mléčných výrobků spolu s dalšími rostlinnými přípravky.

## Domácí lékárna

Tvaroh je kromě skvělého kosmetického pomocníka také nepřekonatelným lékařem. **Tvarohové obklady se tradičně používají při léčbě otoků, zánětů nebo bolestivých kloubů.** Velmi dobře to znají kojící ženy, které často trpí na retenci mléka (ucpání mlékovodu) nebo mastitidu (zánět prsu). Právě u těchto problémů se doporučuje pravidelně mezi kojením přikládat na prsa obklad ze studeného tvarohu.

**Ulevit od bolesti vám tvaroh může také při vymknutém kotníku, svědivé vyrážce, horečce, bolesti v krku nebo bodnutí hmyzem.** Nejčastěji se používá studený měkký tvaroh rozetřený zhruba v centimetrové vrstvě na plátno (plenka, bavlněná látka, velký kapesník atp.) Takový zábal či obklad přikládejte podle obtíží zhruba na 20 minut. Babské rady mnohdy doporučují přidávat do tvarohu cibuli nebo česnek, ale v takovém případě pozor na přímý styk s pokožkou, která často reaguje přecitlivěle.