

## Jak zkrásnět pomocí vejce?

---



### Jako babičky

Že je vajíčko naprosto obyčejnou surovinou? O tom by se dalo dlouze polemizovat. Ve starověku ho filozofové vnímali jako symbol světa, přičemž skořápka představovala zemi, bílek vodu a žloutek oheň. V jiných obdobích a kulturách představovalo vejce nesmrtelnost a životní sílu. Čím by mohlo být pro vás? Asi vás poněkud překvapí, že naprosto famózní kosmetikou.

**Zkuste se vrátit do dob našich babiček, které neměly na drahé kosmetické přípravky.** Obvykle sáhly po tom, co měly doma, třeba po vajíčkách. Vejce se používají pro kosmetické účely již po staletí. Číňané začali používat vejce jako lak na nehty již kolem roku 3000 před naším letopočtem. Kolem roku 1300 začaly ženy v Anglii používat vaječný bílek, aby jejich kůže vypadala světlejší. A některé si z nich dělaly i pletěvé krémy.

**Za málo peněz hodně muziky.** Tak nějak by se dala okomentovat situace kolem vajec. Už jste někdy slyšely o tom, že svými schopnostmi strčí do kapsy mnohé kosmetické produkty? Skvělé je použití vaječného bílku jako masky na obličej. Jakmile po několika minutách patřičně zaschne, což bezpečně poznáte pnutím pokožky, opatrně ho sloupněte. Tak se zbavíte nečistot a přebytečných olejů a póry se zmenší. Bílek sám o sobě díky svému složení podpoří regeneraci kožních buněk a poskytne pleti hloubkovou výživu. Nezklame vás ani tehdy, potřebujete-li „utáhnout“ povislá oční víčka. Stačí si jím pravidelně potírat zavřené oči.

# Kromě masek i pleťové krémy

Z vajíček lze vyrábět i pleťové krémy. Vaječný bílek se doporučuje používat jako masku proti akné. Funguje skvěle na zpevnění pokožky, snížení zarudnutí a zánětu a redukci pupínků. Existuje několik domácích kosmetických receptů, v nichž se píše, že vaječné bílky a žloutky zužují póry a zpevňují kůži. Podle některých vědeckých článků obsahuje vaječný bílek asi 15 procent proteinu a 85 procent vody. Po aplikaci bílku na obličej se voda odpaří a bílkoviny změní svou strukturu, čímž se vytvoří film. Proto máte pocit, že je vaše pleť napjatá. Doma vyráběná kosmetika se stala módním trendem. Namíchat si svůj bylinkový zázrak může kdokoliv.

## Naše tipy na masky pro krásnou pleť

Vybrali jsme pro vás jednoduché, výživné masky bohaté na vitamíny, mastné kyseliny a minerály, které pleti prospívají. Stačí si jen vybrat tu pravou.

**Hotovou směs nanášejte vždy na suchou a důkladně odličenou pleť.** Pro lepší vstřebávání vyživujících látek doporučujeme pokožku nejdříve zahřát. K tomu poslouží například teplá voda, krátká masáž nebo jemný peeling. Pleťovou masku pak nanášejte v rovnoměrné vrstvě, vynechte okolí očí a rtů. Nakonec masku důkladně opláchněte vlažnou vodou, osušte a namažte svým oblíbeným hydratačním krémem.

### Bílková maska s okurkou

Vypíná pleť a stahuje póry.

*1 vaječný bílek, 2 lžičice nastrouhané okurky*

Z bílku ušlehejte tuhý sníh a smíchejte jej se dvěma lžícemi na jemno nastrouhané okurky. Naneste na obličej a nechte působit 15 minut.

### Bílková maska s medem

Pomáhá v boji proti vráskám.

*2 vaječné bílky, lžičice medu*

Do pěny ušlehejte bílky a vmíchejte med. Masku naneste na obličej a nechte působit 10-15 minut.

### Bílková maska s citronem

Je ideální na mastnou pleť.

*1 bílek, 1 lžičice čerstvě vymačkané citronové šťávy*

Z bílku ušlehejte tuhý sníh a smíchejte jej s citronovou šťávou. Naneste na obličej a nechte působit 20 minut.

### Žloutková maska s banánem

Je ideální pro suchou pleť.

*1 banán, 1 žloutek, 2 lžíce panenského olivového oleje*

Banán rozmělněte vidličkou, přidejte olivový olej a žloutek a pořádně promíchejte. Poté naneste na obličej a nechte působit alespoň 15 minut.