

Kompletní domácí čištění pleti



Začneme s párou

Pára a horko obecně otevírá póry, které **mohou být zanešené**. Díky napaření pleti je mnohem **snadnější póry vyčistit**.

Do velkého hrnce dáme **vařit vodu a vhodíme asi dvě lžíce sušeného heřmánku**. Necháme projít varem a hrnce **položíme před sebe na stůl**. Přes hlavu přehodíme froté ručník a **10 až 15 minut obličej důkladně napaříme**.

Peeling

Po páře je pleť **připravena na vyčištění**. V malé mističce smícháme **lžici medu a půl lžíce kvalitního třtinového cukru**. Tím nám vznikne peeling, který **nanášíme na obličej a důkladně vmasírujeme**. Především v takzvané „**T-zóně**“, což je **brada, nos a čelo**. Med **má antibakteriální a hojivé účinky**. Cukr zase pleť vyhladí, zjemní a **odstraní šupinky suché kůže**. Poté **peeling smyjeme teplou vodou**.

Maska

Po drsnějším peelingu je čas na **jemnou a zklidňující masku**. Smícháme si **půlku zralejšího banánu**, dvě lžíce **ovesných vloček a lžici medu**. Vše důkladně **rozmačkáme a spojíme v hustější kaši**. Tu opatrně nanášíme na pleť. Protože maska **má tendenci trochu odpadávat**, je dobré si lehnout na záda a poprosit

někoho dalšího, aby vám **masku na obličej nanesl**. Ale při troše šikovnosti to jistě zvládnete sami. Masku necháme **10 minut působit**. Poté opět **teplou vodou důkladně opláchneme**.

Závěr

Na osvěžení a **prozáření pleti použijeme okurku**. Tu omyjeme a **odkrájíme širší pruhy slupky**. Ukrojíme také **dvě slabá kolečka**. Slupku přiložíme na čelo, bradu, nos a tváře. Nakonec na každé oko **poklademe kolečko okurky** a ještě **alespoň 5 minut odpočíváme**. Poté **okurku sundáme a pleť několikrát opláchneme studenou vodou**, abychom uzavřeli póry. Na úplný závěr **ošetříme tvář kvalitním zklidňujícím krémem** (například s heřmánkem nebo měsíčkem lékařským). Tímto způsobem **pleť čistíme alespoň jednou měsíčně**.