

Medově krásná



Med v čaji i v kosmetice

Roky zkušeností a samozřejmě mnohé vědecké výzkumy dokázaly, že **med patří k nejsilnějším darům přírody. Má antioxidační, antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti, úžasně hydratuje a udržuje pokožku hebkou**, o jeho zdravotním přínosu ani nemluvě. Dobře to věděla už nádherná a vlivná žena, která popletla hlavu samotnému Caesarovi – egyptská královna Kleopatra. Ta si údajně dopřávala koupele v mléce, do kterého přidávala mj. med. Staří Řekové a Egypťané používali med pro hojení ran, dokázané je i jeho terapeutické použití před více než 2 000 lety př. n. l.

Nesmíme samozřejmě opomenout jeho pozitivní vliv na organismus při pravidelné konzumaci. V zimních dnech ho nezapomeňte přidávat do vlažného nápoje nebo si dopřejte lžičku medu před spaním. **Pomáhá zklidnit psychiku a navodí příjemný spánek.** Med **pomáhá čistit tělo od volných radikálů a cévních usazenin, bojuje s nejrůznějšími záněty a také dokáže snižovat hladinu tuku v krvi** Při takových potížích konzumujte malou dávku medu nebo medového nápoje v průběhu celého dne.

Jakmile ale přijde řeč na péči o pleť, med je jednoznačně číslem jedna. **Nezáleží na tom, zda jste obdařeni mastnou, suchou, smíšenou nebo problematickou pleť.** Jeho benefity vás okouzlí! Jedinečné složení čítá na několik stovek užitečných látek a sloučenin. Dá se říct, že co med, to naprostý originál. Fyzikální vlastnosti medu se liší v závislosti na přírodních podmínkách použitých při jeho „výrobě“ i vzhledem k obsahu vody. Hlavními složkami jsou samozřejmě cukry (fruktóza, glukóza a sacharóza), voda, vitamíny, minerály, enzymy, aminokyseliny atd.

Hojí rány

Med aplikovaný lokálně nebo formou obvazu **pomáhá s hojením ran, předchází infekcím**. Dělá výbornou službu při léčbě nejrůznějších kožních onemocnění, jako jsou např. **lupénka, ekzém, akné, rozšířené póry, hyperpigmentace či růžovka**. Surový med podporuje růst nové zdravé tkáně, což oceníte **při zacelování ran po úrazu nebo např. popálení**. Pomáhá také **zmírnit svědění extrémně suché či ekzematické pokožky**.

Med je svým složením sám o sobě fantastickou pleťovou maskou, do které není třeba přidávat žádné další suroviny. Díky hydratačním a zvláčňujícím schopnostem se hodí téměř pro každou pleť. Pomáhá jí udržet vlhkost, aniž by ji zatěžoval nebo zanechával mastnou. **Pozor si musí dát pouze lidé s alergiemi**. Pokud potřebujete revitalizační masku na obličej, naneste med přímo na pokožku (vyhněte se okolí očí) a nechte dvacet minut působit. Poté smyjte vlažnou vodou.

Léčí akné

Pro aknézní a rychle se mastící pleť doporučujeme vyrobit pleťovou masku ze lžice medu, lžičky citronové šťávy a lžičky čerstvého gelu z aloe vera. Tato maska dokáže hojit drobné ranky, redukuje zánět a projasňuje pokožku. Úžasné osvěžení po náročné noci nabízí maska ze silného zeleného čaje smíchaného s medem a čerstvou citronovou šťávou nebo jablečným octem.

Cukrový peeling

Pokud se potřebujete zbavit odumřelých buněk, **smíchejte lžici cukru se lžicí medu**. Tento **cukrový peeling aplikujte alespoň jednou týdně** na pokožku obličeje i těla. Díky obsahu kyseliny glykolové a dalších sloučenin bude pokožka jemnější s viditelně menšími póry, aniž byste ji museli složitě drhnout jako v případě jiných peelingů.

Medová maska

Zralá pleť si zaslouží rozmazlovat. Připravte jí **výživnou masku z jedné lžičky medu, jedné lžičky podmaslí a žloutku**. Nechte působit 15 - 20 minut a smyjte vlažnou vodou. Především v zimních měsících oceníte **prohřívací masku**, která nemusí nutně skončit pouze na obličeji. **Smíchejte jednu lžici medu se lžičkou skořice a lžičkou drceného muškátového oříšku, můžete ho obměnit s kurkumou**. Tato koření jsou skvělým prostředkem podporujícím krevní oběh. Dokážou do pokožky dostat více krve, čímž ji vyživují a vyplňují. **Kombinace medu a skořice navíc pomáhá redukovat drobné jizvičky**.

Vlasové zábaly

Schopnost medu vázat na sebe vodu ocení všichni, kteří trpí suchými, lámavými či krepaticími se vlasy. Cenné látky, které med obsahuje, **dokážou také rozjasnit matné vlasy a pomohou s jejich rozčesáváním!** Neschovávejte svou hřívu pod čepici, ale rozmazlete ji vlasovou maskou. Na mastné vlasy vyrobte masku z 1 lžice medu a rozmačkaného banánu nebo medu smíchaného s jablečným octem.

Suché vlasy nutně potřebují zábal z medu a olivového oleje. Pokud potřebujete navíc vyživit vlasovou pokožku, ponechte zábal delší dobu. **Olivový olej můžete vyměnit za kokosový olej smíchaný s bílým jogurtem, případně vaječným bílkem.** Aby se všechny ingredience dobře spojily, mírně je zahřejte ve vodní lázni a ještě teplé nanášejte do vlasů. Masku zakryjte nahřátým suchým ručníkem. Nechte působit zhruba dvacet minut, poté opláchněte a vlasy umyjte běžným šamponem.

Pro všechny, které trápí **svědivá pokožka hlavy**, máme skvělý recept. **Stačí smíchat dvě lžice medu s rozmačkaným zralým banánem a olivovým olejem (zhruba jedna až dvě lžice podle délky vlasů).** Aplikujte alespoň jednou týdně.

Med na rty

V zimě oceníte **med i jako přírodní pomádu na rty.** Pokud vás trápí suché, rozpraskané rty, dopřejte si každý den masku ze lžičky medu, který můžete obohatit o citronovou šťávu. Tím jemně odstraníte suchou a mrtvou pokožku ze rtů, zároveň snížíte riziko infekce v prasklinkách.

Upozornění na závěr:Před vyzkoušením nové pleťové masky nebo vlasového zábalu vždy **vyzkoušejte na kousku těla a několik hodin vyčkejte, zda se neprojeví alergická reakce**