

## Vyrábíme přírodní pleťové masky

---



### Jahodová maska na mastnou pleť

*2 lžíce ovesných vloček, 3 zralé jahody, 1 lžička smetany*

Vločky rozmixujeme. Přidáme jahody se smetanou a dobře promícháme. Masku necháme působit 10 minut, poté smyjeme studenou vodou.

**Poznámka:** Jahody čistí a oživují všechny druhy pleti. Mají stahující účinky, uklidňují podrážděnou pleť. Obsahují vitamín C, který chrání před volnými radikály a tedy i před stárnutím.

### Banánová maska na suchou pleť

*1 žloutek, 2 lžičky mandlového oleje, 1 zralý banán*

Všechny přísady rozmixujeme. Vzniklou masku nanese na pleť a necháme působit 10 minut. Poté omyjeme studenou vodou.

**Poznámka:** Banán má uklidňující účinky, zároveň intenzivně vyživuje a hydratuje vysušenou pokožku. Banán je rovněž bohatý na horčík, mangan a draslík, který udržuje vodu uvnitř buněk.

## Okurková maska na mastnou pleť

*kousek salátové okurky, 1 lžíce tvarohu*

Okurku nastroháme (stačí, abychom měli 2 lžíce) a smícháme ji s tvarohem. Naneseme na tvář a necháme působit 15 minut. Poté smyjeme vlažnou vodou.

**Poznámka:** Okurky obsahují až 95 % vody, draslík, železo a horčík, mnoho křemíku a fluoru. Okurky zpomalují stárnutí pokožky a dodávají jí pružnost. Mají také stahující účinek.

## Avokádová maska na suchou a zralou pleť

*1 zralé avokádo, 1 lžička medu, 1 lžička citronové šťávy, 1 lžička bílého jogurtu*

Avokádo rozkrojíme, vyjmeme pecku a dužinu z obou půlek vydlabeme. Spolu s ostatními přísadami rozmícháme na kašičku a vložíme na půl hodiny do chladničky. Poté naneseme na tvář a krk a necháme působit 10 minut. Omyjeme studenou vodou.

**Poznámka:** Avokádo je vynikající na výživu a regeneraci unavené či zralé pleti. Avokádo obsahuje olej obohacený na vitamín E a mastné kyseliny, které jsou výborným hydratačním prostředkem.

## Jablková maska na mastnou pleť

*1 zralé jablko, 1 bílek*

Bílek vyšleháme do pěny a smícháme s nastrohaným jablkem. Necháme působit 10 minut a poté smyjeme studenou vodou.

**Poznámka:** Jablko obsahuje mnoho vody a vlákniny. Jablko působí omlazujícím způsobem díky vitamínům a stopovým prvkům – především draslíku.

## Hroznová maska na ochablou pleť

*10 hroznových kuliček, 1 lžíce olivového oleje*

Hroznové kuličky rozmačkáme a smícháme s olejem. Vzniklou kašičku naneseme na tvář a krk. Po 10 minutách omyjeme studenou vodou.

**Poznámka:** Hroznové víno regeneruje vrchní část pokožky. Hrozny obsahují mnoho minerálních látek, vlákninu a vitamíny C, E, B, které pleť rozjasňují a rovněž zpomalují proces stárnutí.