

## Domáce pleťové masky

### Maska zo šalátových uhoriek

Rozmixujte polku stredne veľkej šalátovej uhorky na jemnú kašu. Pridajte do nej za lyžicu bieleho jogurtu, naneste na tvár a nechajte pôsobiť 10 minút. Následne umyte čistou vodou.



Šalátová uhorka vďaka svojmu zloženiu pleť hydratuje, vyhladzuje, čistí a má mierne sťahujúci účinok. Táto maska prispieva k detoxikácii pleti.

### Maska z medu

Pred nanášaním medu na tvár je potrebné ho zahriať (nie prevariť). Medovú masku nechajte pôsobiť 15 až 20 minút. Následne ju z tváre odstráňte teplou vodou. Ku koncu teplú vodu vystriedajte studenou. Po použití masky vaša pleť bude na dotyk jemná.



Ak ste sa na dovolenke spálili na slniečku, zmiešajte pol kelímku bieleho jogurtu a polievkovú lyžicu medu a naneste na tvár, alebo iné spálené miesta. Nechajte pôsobiť 10 minút, opláchnite vlažnou vodou a jemne osušte.

Med má protizápalové účinky a obsahuje veľa antioxidantov. Pri jeho používaní sa na tvári zahoja drobné zápalové prejavy pokožky.

### Maska zo zemiakov

Príprava zemiakovej masky je jednoduchá. Surový zemiak nastrúhajte alebo roztlačte, aby ste dostali zemiakovú šťavu. Tú si potom naneste na tvár pomocou vatových tampónov. Zemiaková maska je vhodná na mastnú pleť.



Zemiaková maska je dobrá aj na opuch očí. Asi dve polievkové lyžice nastrúhaného surového zemiaku rozložte na dve gázy. Gázy si potom priložte k očiam a jemne pritlačte na viečka. Nechajte pôsobiť 20 minút a zmyte ju vlažnou vodou.

## Maska z banánov

Banán pre účely masky by mal byť dozretý. Roztlačte banán, pridajte jeden vaječný žĺtok, pár kvapiek olivového oleja a rozmiešajte na jemnú kašičku. Kašičku naneste na tvár a nechajte pôsobiť 20 minút. Následne masku zmyte čistou vodou.



Banány sú dobré na unavenú pleť, ktorú zjemnia a rozžiaria. Vďaka antioxidantom, ktoré obsahujú, chránia pleť pred škodlivinami prostredia.

## Jablková maska

Jedno jablko očistíme, olúpeme, rozmixujte s lyžičkou medu na jemnú kašičku. Kašičku naneste na pleť a nechajte pôsobiť 15 minút. Následne opláchnite vodou. Na túto masku si vyberte zelené kyslé jablká, obsahujú minerály a výživné látky. Vzhľadom na veľký obsah vody v jablkovej šťave, je po použití masky pokožka vláčna a jemná.



Inú variantu jablkovej masky získame, keď k nastrúhanému jablku pridáme jednu lyžičku bieleho jogurtu, jednu lyžičku medu, pol lyžičky mletej škorice a lyžičku drvených ovsených vločiek. Naneste na tvár a nechajte pôsobiť 20 minút. Táto maska má antiseptické účinky, očistí a sťahuje póry a hydratuje pleť.

## Paradajková maska

Najjednoduchšie si túto masku pripravíme z paradajok, nakrájaných na kolieska, alebo rozpučíme paradajky na kašu a aplikujeme na tvár. Necháme pôsobiť 20 minút a umyjeme. Táto maska je vhodná na mastnú pleť.



K rozmixovaným paradajkám pridajte za lyžicu bieleho jogurtu, naneste na tvár a nechajte pôsobiť 15 minút. Po opláchnutí vodou bude vaša pokožka na tvári hydratovaná.

## Avokádová maska

Z avokáda vydlabeme dužinu, ktorú roztlačíme na kašičku. Tú nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 10 minút. Masku zmyjeme čistou vodou.

Avokádo pleť upokojí, regeneruje a hĺbkovo hydratuje.

