

Jablko - malý zázrak

Vloženo: 02.08.2016 Autor: Katka



Přestože bývá jablko považováno jen za obyčejné ovoce, ve skutečnosti je plné důležitých a zdraví prospěšných živin. Často se mu říká elixír mládí. Když si vezmete jedno jablko, je v něm zhruba tolik vitaminů, jako kdybyste drželi krabičku krému. Vedle mnoha nemocí a zdravotních problémů pomáhá jablko pokožce, navíc v kombinaci s dalšími surovinami, které běžně používáme v kuchyni je to tajná zbraň pro kosmetiku. K čemu se může využít?

Rozzáří pokožku



Jablka jsou bohatá na jemné ovocné kyseliny, které pomáhají s šetrným odstraněním mnoha nečistot, stejně jako přebytečného mazu.

- Do misky nalijte 20 ml jablečného octa (seženete ho v lékárně, bio obchůdku či v mnoha supermarketech, dokonce si ho můžete vyrobit i doma), přilijte 100 ml neperlivé minerální vody a promíchejte. Do roztoku namáčejte vatový tampon a jemnými tahy si namasírujte krk a obličej.

Pryč s pupínky



Jablka s ovesnými vločkami? Není to jen skvělá dvojka pro malou svačinku, ale také pomocníci pro mastnou pleť.

- Stačí jen 1 jablko rozmixovat s 1 polévkovou lžící ovesných vloček, nanést na obličej a nechat působit 20 minut, poté pečlivě opláchnout vlažnou vodou. Masku je dobré aplikovat dvakrát do týdne.

Další vhodnou kombinací je jablko s medem, kdy nastrouháte 2 jablka, k nim přidáte 1 polévkovou lžici tekutého medu, promícháte a máte blahodárnu pleťovou masku, která má protizánětlivé účinky. Nechte ji na obličeji působit po dobu 20 minut a pak opláchněte vlažnou vodou.

Lifting obličeje



Čistě přírodní lifting, díky němuž budete svěží a krásní? Žádný problém, stačí nastrouhat 1 jablko, přidat 2 polévkové lžice kukuřičného škrobu, zamíchat a nanést na obličej. Po 20 až 25 minutách opláchněte obličej vlažnou vodou a uvidíte, jak budete vypadat skvěle.

Přírodní peeling



Osvědčený jablečný peeling váš obličej pročistí a osvěží. Smíchejte 1/2 jablka, kterou nastrouháte na

jemném struhadle, se 2 lžičkami medu a 2 lžičkami nemletého máku. Vzniklou směs naneste na očištěnou pleť a krouživými pohyby jí vmasírujte do pokožky. Po důkladně masáži stačí jen opláchnout vodou.

Jak vidíte, nemusíte utrácet stovky až tisíce korun za drahé kosmetické přípravky, stačí použít jen několik základních surovin (potravin), které běžně najdete ve svých domácích zásobách.