



WELLNESS 25. 12. 2017

Domácí maska na pleť, kterou vyrobíte za 10 minut. Pomůže na akné i černé tečky

Akné nejčastěji postihuje mladé lidi v pubertě a během dospívání. Alespoň jednou v životě akné potrápí průměrně 92 % lidí. Příčiny akné mohou být...

Akné a černé tečky. Dva strašáci pleti, kteří v průběhu života potrápí nejednu ženu nebo muže. Příčinou těchto kožních onemocnění mohou být hormonální změny, genetické zatížení nebo nesprávná péče o pleť. Pro lepší pleť nemá smysl kupovat drahé a neúčinné chemické produkty, ale lepší je, vrátit se k přírodním produktům a vsadit na sílu bylinek.

Byliny mají zázračnou moc a dobře to věděly už naše babičky a prababičky. Bylinky nám umí pomoci se špatným zažíváním, svalovým napětím i hormonální nerovnováhou. Stejně tak můžeme jejich sílu využít i na **zlepšení pleti**. V tomto článku jsme pro vás proto nachystali informace o tom, **jaké byliny vám pomohou v boji s problematickou pletí** a připravili **dva recepty na domácí masky na pleť**.

AKNÉ

Akné nejčastěji postihuje **mladé lidi v pubertě** a během dospívání. Alespoň **jednou v životě akné potrápí průměrně 92 % lidí**. Příčiny akné mohou být **hormonální, dědičné nebo psychické** (stres). Příčinou akné může být také užívání některých léků.

A co akné platí?

- **třezalka tečkovaná**

(výborný prokázaný účinek na akné)

- **pupalka dvouletá**

(hojivé a posilující účinky)

- **rozmarník lékařský**

(má hojivé a hydratační účinky)

- **šalvěj lékařská**

(má antibakteriální účinky)

- **měsíček lékařský**

(pomáhá hojit jizvy a zacelovat rány)

- **levandule lékařská**

(uklidňující účinky na pleť)

Domácí maska na akné

Na akné je nejlepší třezalka tečkovaná, která má prokazatelné hojící a regenerační schopnosti. Tato domácí maska na pleť je spíše takovým univerzálním pomocníkem, který poslouží i na jiné kožné problémy. Masku aplikujte alespoň 1x týdně.

Co budete potřebovat?

- lžička medu
- třezalkový olej - [recept najdete zde](#)

Domácí maska na akné - postup

Med smíchejte s třezalkovým olejem, dokud nebude mít domácí maska na pleť požadovanou konzistenci. Poté naneste na obličej a nechte působit 10 minut. Pleť důkladně opláchněte.



ČERNÉ TEČKY

Příčinou černých teček na obličejích mohou být hormonální problémy, nesprávná péče o pleť nebo používání nevhodných kosmetických prostředků se silnou olejovouází. Černé tečky se nejčastěji vyskytují **na místech s nejvyšší koncentrací mazových žláz**. Nejčastěji **v oblasti nosu, brady nebo čela**. Vymačkávání černých teček není příliš vhodný způsob, jak se problému zbavit. Lepší je používat vhodnou kosmetiku, **domácí masky na pleť** nebo peeling.

Co na černé tečky platí?

- **mandle a mandlový olej**

(čistí pokožku)

- **květový pyl**

(omlazuje pleť)

- **kopřiva dvoudomá**

(má protizánětlivé a hojivé účinky)

- **měsíček lékařský**

(pomáhá hojit jizvy a zacelovat rány)

Domácí maska na černé tečky

Černé tečky lze nejlépe odstranit dlouhodobou a správnou péčí o pleť. K tomu jsou vhodné **plody mandloně obecné** (mandle), které mají **čistící, protizánětlivé a antioxidační účinky**. Mandlový olej zároveň působí revitalizačně na pokožku. **Domácí maska na pleť** bude účinná, pokud ji necháte dostatečně dlouho působit a poté provedete peeling správně, krouživými pohyby.

Co budete potřebovat?

- mleté mandle (nejlépe v bio kvalitě)
- lžíce jogurtu
- lžička mandlového oleje

Domácí maska na černé tečky - postup

Všechny ingredience smíchejte v poměru 1:1:0,5. Naneste rovnoměrně na pleť a nechte působit 15 minut, poté proveďte krouživými pohyby peeling a pleť důkladně omyjte.



Další recepty na domácí masku na pleť

- [Vyživující pleťová maska z droždí](#)
- [Tvarohovo-medová maska s citronem pro všechny typy pleti](#)
- [Mléko-medová maska proti akné](#)
- [Ovesná maska na suchou pleť](#)