



ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 05. 2019

Avokádový olej pro silnější vlasy i krásnější pleť

Kromě toho, že avokádový olej prospívá zdraví, skvěle chutná. Avokádový olej je bohatý na kyselinu olejovou, která bojuje proti srdečním...

Avokádo je známé svými skvělými účinky na zdraví, stejně jako na krásu. Ještě silněji ale působí avokádový olej. Kromě výborného vlivu na zdraví, jako je snižování cholesterolu anebo ničení toxinů, nám pomůže cítit se krásnější. Avokádový olej na pleť působí hojivě a hydratačně. Vlasy zase budou díky avokádovému oleji lesklejší a silnější. Zjistěte, jaké další má avokádový olej účinky!

Avokádový olej je plný antioxidantů

1. Kromě toho, že avokádový olej prospívá zdraví, **skvěle chutná**.
2. Avokádový olej je bohatý na **kyselinu olejovou**, která bojuje proti srdečním problémům.
3. Obsahuje velký podíl **nenasycené omega9 mastné kyseliny**.
4. Avokádový olej má řadu **antioxidantů**, například **lutein**.
5. Dodá nám **vitamín E**, dále i **vitamíny A, K** a vitamíny skupiny B.
6. Avokádový olej obsahuje **biotin**.

Jaké má avokádový olej účinky na pleť?

Avokádový olej pokožku zvláčňuje, hydratuje a chrání ji. Jeho velkou výhodou je, že ho buďto můžeme používat na pleť přímo anebo si ho přimíchat do kosmetiky. Jaké má [avokádový olej](#)

[účinky](#) na pleť?

- Zklidňuje **svědění pokožky**.
- Účinkuje jako přirozená ochrana proti ultrafialovému záření.
- **Léčí popraskanou kůži**.
- Hydratuje a vyživuje pokožku.
- **Chrání kůži před poškozením**.
- Pokožku zjemňuje, zpevňuje a vrací ji přirozenou elasticitu.
- **Zlepšuje metabolismus kolagenu**, který je pro pružnost pokožky nezbytný.
- **Urychluje hojení ran**.
- Pomáhá léčit kožní projevy psoriázy a chronických autoimunitních onemocnění.
- Má antimikrobiální účinky.

Na regeneraci pokožky skvěle působí také [rakytníkový](#), [ricinový](#), [arganový](#) a [mandlový olej](#).

Avokádový olej 3x jinak

1. Avokádový olej jako hydratační krém

Avokádový olej můžeme vmasírovat přímo do pleti, ideálně po koupeli. Také **stačí pár kapek přidat do tělového či pleťového krému, co denně používáme**.

2. Avokádový olej jako pleťová maska

Avokádový olej dodá pleti **okamžitou výživu**.

Nakrájíme zralé avokádo na kostky a přidáme k němu avokádový olej. Stačí jen trochu. Vidličku anebo lžičku smícháme do rovnoměrné pasty. Masku nanese na obličej a necháme ji působit 10 až 15 minut. Avokádovou masku můžete omýt teplou vodou nebo pleťovým mlékem.

3. Avokádový olej jako krém proti vráskám

Avokádový olej poslouží i jako **bojovník proti stárnutí pleti**.

V nádobě z varného skla smícháme čtvrtinu hrnku avokádového oleje s 2 polévkovými lžícemi kokosového oleje, 2 lžícemi včelího vosku, 1/2 čajové lžičky oleje z vitamínu E a 1 lžičku bambuckého másla. Nádobu dáme do hrnce s vodou a přivedeme k varu. Mícháme ingredience, dokud se ve sklenici nerozpustí. Jakmile vznikne jednolitá směs, nalijeme krém do menší nádoby. Pak necháme odstát, dokud směs neztuhne. Krém skladujeme na chladném místě.

Jaké má avokádový olej účinky na vlasy?

Avokádový olej uzdravuje poničené vlasy, vyživuje je a hydratuje. Je to díky jeho cenným živinám. Kvalitu vlasů nám zlepší jak konzumace avokádového oleje, tak jeho přímá aplikace. Jaké další má **avokádový olej účinky na vlasy?**

- Bojuje **proti krepatění vlasů**.
- Vlasy jsou díky němu jemnější.
- **Vrací vlasům lesk**.
- Podporuje rychlejší růst vlasů.
- Vlasy posiluje.

- Avokádový olej se **dostává do poničené struktury vlasu, kterou opravuje**. Vlasy se nám proto nebudou tolik lámat.
- Zabraňuje padání vlasů.

Avokádový olej pro rychlejší růst vlasů

Avokádový olej ve spojení s éterickými oleji z levandule a máty peprné může **urychlit růst vlasů**.

Smíchejme zhruba 30 gramů avokádového oleje se třemi až šesti kapkami esenciálního oleje z máty anebo levandule. Na dlaň si nalijeme směs asi o velikosti mince a jemně vmasírujeme do pokožky hlavy.

Avokádový olej jako vlasová maska

Avokádový olej v masce vlasy zjemní a vyživí. Budto si avokádový olej v maskách už můžeme koupit, anebo si vyrobit vlastní doma.

Vezmeme avokádo, banán, 1 lžíci avokádového oleje, 1 lžíci kokosového oleje a jednu lžíci medu. Ingredience smícháme a nanese na vlasy. Necháme účinkovat minimálně 20 minut. Nejlepšího účinku ale dosáhneme po třech hodinách.