



ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 11. 2010

Péče o mastnou pleť

Test pleti je velmi jednoduchý. Vezměte si obyčejný papírový ubrousek a rozdělte ho na 4 tenké proužky. Ráno, hned jak vstanete, ještě před umytím...

TEST PLETI

Test pleti je velmi jednoduchý. Vezměte si obyčejný papírový ubrousek a rozdělte ho na 4 tenké proužky. Ráno, hned jak vstanete, ještě před umytím obličeje, si na bradu, čelo, nos a tváře ubrousky přitiskněte.

Mastnou pleť máte tehdy, když vám některý ubrousek zůstane přilepený a zprůhlední. Když nezůstane přilepený ani jeden ubrousek a nezůstanou po něm žádné stopy, máte suchou pleť. Smíšenou pleť máte v případě, že proužky zprůsvitní na bradě, čele a nose (v tzv. T-zóně) a na tváři zůstane proužek suchý.

Jak pečovat o mastnou pleť

Příčinou mastné pleti bývá přílišné množství tuků v potravě, nadměrná aktivita mazových žláz, hormonální nerovnováha nebo velmi teplé počasí. Abyste se zbavili mastnoty vaší pleti, konzumujte více syrové zeleniny, ovoce a vitamíny skupiny B. K ošetření pleti používejte mírně stahující a tonizující přípravky, vhodné jsou s levandulí nebo s habrem. Pleťové vody by měly být bez alkoholu.

Dejte si pozor na to, abyste pleť úplně nezbavili přirozené mazové vrstvy, poté by totiž mazové žlázy produkovaly ještě více mazu. Máte-li potíže s akné, používejte bylinné pleťové vody a masky, např. s měsíčníkem lékařským, která má antibakteriální a antiseptické účinky. Rovnováhu navrátíte mastné pleti správným ošetřováním. K tomu vám pomůže třeba obyčejná salátová okurka, která uklidňuje, tonizuje a jemně bělí pihy. Dále byste měli používat citrony, které taktéž jemně bělí pihy a mají antiseptické a dezinfekční účinky a rajčata, která uklidňují zanícenou pleť a obnovují její přirozenou kyselost.

Masky na mastnou pleť

• Maska z droždí

Droždí smícháme s vodou a vytvoříme hustou kaši, kterou nanese na obličej a necháme 20 minut působit. Poté smyjeme vlažnou vodou. Místo vody můžeme použít odvar z heřmánku. Tato maska rozjasňuje, vyživuje a čistí pleť, také stahuje póry.

• Vločková maska

2 lžíce ovesných vloček smícháme s ušlehaným vaječným bílkem nebo s nastrohaným jablkem a nanese na pleť. Necháme působit 15 minut, poté opláchneme.



• Vločková maska s citronem

100 g ovesných vloček smícháme se šťávou z 1 citronu a jedním vaječným bílkem a nanese na pleť. Po 10ti minutách smyjeme. Maska pleť napíná a osvěžuje.

• Medová maska

Smícháme stejný díl medu a mléka, přidáme šťávu z půlky citronu. Nanese na pleť večer před spaním a ráno pouze opláchneme.

- **Rajčatová maska**

Rajčata rozdrtíme na kaši a potřeme jimi obličej. Po 30ti minutách opláchneme.

- **Bílková maska**

1 vaječný bílek smícháme se šťávou z 1 citronu a ušleháme do krémovité podoby. Naneseme na obličej a krk a po 20ti minutách očistíme vatou namočenou minerálce. Tato maska stahuje rozšířené póry a vysušuje pleť.

- **Okurková maska**

Čerstvou salátovou okurku nakrájíme na plátky, které přiložíme na obličej a dekolt. Necháme působit 24 minut, poté pleť omyjeme vlažnou vodou. Tato maska pomáhá nečisté , unavené pleti, stahuje póry.

- **Jablečná maska**

1 jablko nejemno nastroháme, přidáme do něj lžičku teplého medu a lžičku heřmánkového odvaru. Naneseme na pleť a po 20ti minutách smyjeme.

- **Ananasová maska**

Rozmixujeme půlku čerstvého ananasu, přidáme 1 vaječný bílek a 2 lžice sušené syrovátky. Rozmícháme a naneseme na obličej. Necháme 15 minut působit a opláchneme. Maska reguluje tvorbu kožního mazu a zjemňuje póry na kůži.

- **Maska ze slézu a bílku**

1 lžici sušených slézových květů spaříme 1 šálkem vroucí vody a necháme zchladnout. Tři lžice výluhu smícháme s bílkem, naneseme na obličej a necháme 20 minut působit. Bílek pleť napíná a sléz zklidňuje.

Pleťové vody na mastnou pleť

- **Měsíčková pleťová voda**

2 lžice květu měsíčku zalijeme vroucí vodou a necháme 15 minut louhovat. Výluhem potíráme pleť , která se zklidní a rozjasní.

- **Heřmánková pleťová voda**

Lžící heřmánku spaříme 1 hrnkem vroucí vody, necháme 15 minut louhovat a pak touto vodou omýváme pleť. Má hojivé, regenerační a osvěžující účinky.

- **Jahodová pleťová voda**

Sušené listy lesních jahod spaříme 2 dl vody a necháme 30 minut louhovat. Touto vodou čistíme pleť, má stahující účinky na póry. Pokud vodu uchováme uzavřenou v ledničce, můžeme ji používat několik dní.

- **Růžová pleťová voda**

Dvě hrsti okvětních plátků růže šípkové přelijeme hrnkem destilované vody a necháme 2 dny odležet při pokojové teplotě. Poté látky růže vymačkáme a výluh přecedíme. Tato voda pleť napíná a uklidňuje.

- **Mátová napařovací lázeň**

Mátu peprnou používáme pro napařování obličeje při mastné a nečisté pleti