



ZDRAVÍ A KRÁSA 05. 08. 2019

## Zinková mast na akné i ekzémy! Vyroberte si mast sami doma

**Dýňová semínka nebo zinek proti prasklým koutkům? Ber si zinek a zahojí se ti to, slýchávali jsme často? Ano, tato poučka je základem zdravé kůže....**

**Zinková mast je jednoduchým, generacemi osvědčeným lékem na akné, na ekzémy, potničky a různé kožní neduhy včetně oparů v rozjetém stádiu. Často zinková mast účinkuje zázračně doslova přes noc. Patří k základu domácí lékárničky, a dokonce si ji můžete doma vyrobit z běžně v obchodech dostupných surovin. My vás naučíme jak!**

### Zinková mast na akné i ekzémy

**Dýňová semínka nebo zinek** proti prasklým koutkům? *Ber si zinek a zahojí se ti to, slýchávali jsme často?* Ano, tato poučka je základem zdravé kůže. Zinek je stopový prvek, který je ve velké míře uložený v naší pokožce, kde hraje důležitou roli u **obnovy buněk**. Zrychluje ji a zefektivňuje až tak, že kdo nezažil, neuvěří!

#### Zinková mast - léčivé účinky:

- **Pokožka těla, které trpí vnitřním nedostatkem zinku, je náchylnější ke všem vyjmenovaným neduhům. Akné, ekzémy, suchá kůže, opary. [Přečtěte si o atopickém ekzému.](#)**
- **Nedostatek zinku způsobuje také padání vlasů, únavu, poruchy imunity, plodnosti a menstruačního cyklu.**

- Skvěle zabírá na **potničky** či opruzeniny.
- U malých dětí i dospělých, sportovci se jí mohou mazat i preventivně na místech, která jsou namáhána třením (či použít zinkový pudr).
- **Z přírodních zdrojů ho doplníme nejlépe ořechy, semínky, obsahují ho játra, sýry, vaječný žloutek a luštěniny.**

Spekuluje se také nad tím, že nedostatek zinku způsobuje psychickou nepohodu, [deprese a úzkostné stavy](#).

## Zinková mast je balzám pro kůži: Proč?

Hojivá všestranná **zinková mast** nejlépe působí na **ekzémy a akné**, ale celkově podporuje hojení kůže, tím, že také svou silou tlumí působení bakterií, plísni, jednoduše – **regenerace kůže** je potom mnohem **rychlejší** než všichni ti „škůdci“, kteří nám **akné nebo ekzém, či jiné mokvající rány** působí.

### Zinková mast - účinky

- **tlumí zvýšenou produkci mazových žláz, vysušuje**
- zklidňuje, **hojí zánět**, antiseptické účinky podporuje rychlejší obnovu buněk, hojení kůže
- **na mechanická poškození kůže, rány, odřeniny**
- tlumí následky „jahodových nohou“ nebo **zarůstání chloupků** po holení v oblasti bikin

Struktura zinkové masti se nevsakuje do kůže, ale tvoří prodyšný, leč pevný voděodolný film na pokožce. Nejlepší účinek má **přes noc**, kdy podporuje regeneraci kůže, ale v případě potřeby (třeba akutního oparu) jí můžete použít klidně i přes den.



## Zinek užívejte i vnitřně: Znovuzrození kůže

Nejen **zinková mast na akné a ekzémy** je malým zázrakem, ale také zinkové tabletky nebo dostatečný příjem z potravy ([dýňová semínka](#) jsou naprosto nejlepší). Takže zinek pěkně do pusy! **Vnitřní užívání zinku** podpoří hojení pokožky a zázračně vám vyléčí třeba popraskané koutky, zlepší **akné nebo ekzémy**, zastaví padání vlasů, podpoří imunitu (je skvělý antioxidant) a zlepší i náladu.

## Domácí zinková mast

Chcete si zkusit vyrobit **ten malý zázrak doma**? Pro **domácí výrobu zinkové masti** se musíte vydat do lékárny, apatyky a možná také do malířských potřeb. Stačí pár surovin a je hotovo. Když přidáte bylinky, budete mít nadmíru voňavý zázrak v lékárně. *Nemáte-li ji v ledničce a vydrží vám zhruba půl roku. Na chladném místě vydrží rok.*

### Zinková mast - recept:

- 7 g oxidu zinečnatého (seženete v lékárně nebo v malířských potřebách)
- 20 g [mandlového oleje](#)
- 3 g včelího vosku
- 1 g lanolinu
- 35 g vazelíny nebo [bambuckého másla](#) (může být i bylinkové, například měsíčkové nebo

heřmánkové)

- *Může být i nemusí (podporuje hojení pokožky)*
- *2 kapky vitamínu E*
- *2 kapky panthenolu*

## **Postup výroby:**

**Domácí zinková mast** je jednoduchá. Všechny pevné ingredience nad mírným ohněm nad párou **rozehřejeme a lehce našleháme** s tím, že do nich postupně **přidáváme vše ostatní**. Nevaříme, jen rozpouštíme.



Zaujala vás domácí zinková mast? Pak vyzkoušejte také [smrkovou mast](#), [měsíčkovou mast](#), [kopřivovou mast](#), [řepíkovou mast](#) nebo [konopnou mast](#).