

KUCHAŘKA



jedlých

PLEŤOVÝCH MASEK

OBSAH

01 HYDRATAČNÍ MASKY

Okurkovo-bílková maska
Avokádová maska
Maska z kokosového oleje a medu
Pleťová maska z jogurtu, kávy a medu
Banánová maska
Maska z aloe vera
Čistá pleťová maska z kokosového oleje
Jogurtová maska s petrželkou
Maska s chia semínky
Okurková maska s tvarohem
Pleťová maska z vaječného žloutku a olivového oleje
Pleťová maska pro unavenou pleť

02 REGENERAČNÍ MASKY

Pleťová maska z mrkve
Jablečná pleťová maska
Dýňová maska
Maska z dýňových semen
Levandulová maska
Mrkvová maska s vaječným žloutkem a šlehačkou
Regenerační medová maska
Maska z jahod a banánu

03 PROTIZÁNĚTLIVÉ MASKY

Skořicovo-medová maska
Pleťová maska z droždí
Pleťová maska pro citlivou pleť
Cibulová maska
Matcha maska
Rajčatová maska
Heřmánková maska
Tvarohová maska s medem

04 VYŽIVUJÍCÍ, ČISTICÍ MASKY

Pomerančová maska
Kurkumová pleťová maska
Bramborová maska
Sýrovátková maska
Citrusová maska
Banánová pleťová maska pro suchou pleť
Maska z vaječných skořápek
Maska a peeling z papáji
Zázvorová maska
Šípková maska
Maska z hroznového vína
Maska z jablka proti únavě
Čokoládová maska proti stárnutí
Pleťová maska z hořčičných semínek
Pleťová maska z jablek a skořice
Ovesná maska na zanesené póry

05 PEELINGOVÉ MASKY

Medovo-kávová peelingová maska
Maska z avokáda, kiwi a medu
Peeling ze zeleného čaje
Kávový peeling
Peeling z kakaa
Peeling z mořské soli
Jahodový peeling
Mandlovo-kávový peeling
Peeling z hnědého cukru a kokosového oleje



ÚVOD

Stejně jako je unikátní každá rostlinka, tak je i každá žena a také každá pleť jedinečná a má jiné potřeby. Kuchařka obsahuje 52 jedlých domácích masek organické kvality, díky kterým si můžete vždy vybrat přesně to, na co má vaše pokožka chuť. Ta má totiž neustále měnící se potřeby v závislosti na tom, kde žijete, na ročním období, nebo dokonce na dni v měsíci. Zvolila jsem ingredience, které lze použít v jakékoli kombinaci, a díky tomu máte masku pro každou potřebu. Poslouchejte svou pokožku, v každém okamžiku vám řekne, co právě potřebuje.

Každá z nás má vlastní rituál, kdy pleťovou masku používá. Některé z nás si ji dopřávají jako výjimečnou péči o pokožku jednou týdně, jiné ji klidně využijí i několikrát denně. Dopřejte si jinou péči ráno, kdy pokožka potřebuje vyčistit, a jinou během dne, kdy jí potřebujete dodat energii nebo třeba oživit před důležitou schůzkou. A chcete svoji pleť skutečně hýčkat? Pak nezapomeňte na večerní masku, která o vaši pleť pečuje i během spánku. Probudte se ještě krásnější.

Pleťové masky a peelings vyrobené doma jsou velkými pomocníky pro ty, kteří chtějí o svou pleť pečovat. Díky nim budete mít pokožku vyhlazenou, regenerovanou a především hydratovanou, protože právě hydratace většině z nás chybí. Zapomenout nesmíme ani na oblíbené peelings, které odstraní odumřelou pokožku.

Moje nejoblíbenější recepty na výrobu masek a peelingu najdete v mé kuchařce. Určitě mi dejte vědět, jak vám chutnají.

S radostí z pohybu, který omlazuje a léčí, Káťa Dolenská



JOGAMANIAC®

01

HYDRATAČNÍ MASKY

Naše pleť potřebuje být neustále hydratovaná. S věkem se pokožka mění a ztrácí se její elasticita. Abyste si udržela mladistvý vzhled a skryla vrásky, bude nutné pokožku hydratovat. K tomu jsou určené hydratační masky, které vám mohou ubrat i několik let. Pleť bude napnutější a díky přírodním surovinám také vyživená.



Okurkovo-bílková maska



Avokádová maska



Maska z kokosového oleje a medu



Pleťová maska z jogurtu, kávy a medu



Banánová maska



Maska z aloe vera



Čistá pleťová maska z kokosového oleje



Jogurtová maska s petrželkou



Maska s chia semínky



Okurková maska s tvarohem



Pleťová maska z vaječného žloutku a olivového oleje



Pleťová maska pro unavenou pleť



OKURKOVÝ- BÍLKOVÁ MASKA



Ingredience

salátová okurka (polovina)
bílek z jednoho vajíčka



Kuchyňské nářadí

struhadlo
mixér



Účinky

Vaječný bílek obsahuje kvalitní bílkoviny, kompletní spektrum esenciálních aminokyselin a má i antibakteriální účinek. Okurka nejen pleť hydratuje a posiluje její pružnost, ale také kromě mnoha dalších vitamínů obsahuje vitamíny B a E, které opravdu mají na pleť skvělý hojivý účinek.

Jak na to?

1. Asi polovinu středně velké okurky rozmixovat nebo nastroumat na jemném struhadle.
2. Rozklepnout vajíčko a oddělit bílek od žloutku.
3. Bílek pečlivě ušlehat.
4. Rozmixovanou okurkovou hmotu zapracovat do rozšlehaného bílku.
5. Nanášet rovnoměrně na čistou pleť, zbavenou jakéhokoli krému.
6. Nechat působit přibližně 20 minut.
7. Poté opláchnout vlažnou vodou.



AVOKÁDOVÁ MASKA



Ingredience

avokádo (polovina)
olivový olej (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

vidlička nebo mixér



Účinky

Avokádo nejen pleť hydratuje, ale také je ochranou před negativními vlivy slunečního záření, a dokonce nám může pomoci od pigmentových skvrn. Díky antioxidantům a vitamínům A, E, D a K, které olivový olej obsahuje, pomáhá při otocích obličeje a v boji proti vráskám.

Jak na to?

1. Polovinu avokáda rozmačkat vidličkou nebo rozmixovat v mixéru.
2. Hmotu smíchat s jednou lžící kvalitního olivového oleje.
3. Nanést na obličej.
4. Nechat působit 20 minut.



MASKA Z KOKOSOVÉHO OLEJE A MEDU



Ingredience

kokosový olej (1 lžička)
včelí med (1 lžička)
esenciální levandulový olej
(dvě kapky)



Kuchyňské nářadí

miska
lžička



Účinky

Kokosový olej zajistí vaší pleti opravdu hlubokou hydrataci i esenciální mastné kyseliny. A v kombinaci s medem jí dodáme i spoustu antioxidantů.

Jak na to?

1. Do připravené misky dát 1 kávovou lžičku kokosového oleje.
2. Přidat stejné množství medu.
3. Zakápnout dvěma kapkami esenciálního levandulového oleje.
4. Vytvořit pastu.
5. Pastu rovnoměrně nanést na odlíčený a vyčištěný obličej.
6. Nechat působit klidně i 30 minut.



PLEŤOVÁ MASKA Z JOGURTU, KÁVY A MEDU



Ingredience

mletá káva (1 lžička)
bílý jogurt (1 lžička)
med (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

miska a lžička



Účinky

Káva obsahuje velké množství živin. Mimo to dokáže zesvětlit tmavé kruhy okolo očí a zmírnit hromadění krve pod očima. Med má zase výrazné antibakteriální účinky, pokožku hydratuje a to bez rizika ucpávání pórů. Navíc absorbuje přebytečný kožní maz. Mléčné výrobky pleť vyhlazují, mají hojivé účinky a bojují proti tvorbě akné.

Jak na to?

1. 1 Lžičku mleté černé kávy spojit s 1 kávovou lžičkou medu.
2. Přidat lžičku hustého bílého jogurtu.
3. Smíchat dohromady.
4. Nanést na obličej.
5. Nechat 15 minut působit.
6. Poté opatrně smýt, protože působením kávy je kůže citlivá.



BANÁNOVÁ MASKA



Ingredience

zralý banán (1 ks)
tučný jogurt (1 lžíce)
olivový olej (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

miska
lžíce
vidlička



Účinky

Banán hojí rány, modřiny
a otlaky, příznivě působí při
zánětech. Zároveň pleť hydratuje
a tonizuje. Jogurt pleť vyčistí
a pomůže od vrásek.

Jak na to?

1. Jeden dobře zralý banán rozmačkat například vidličkou na kaši.
2. Rozmačkaný banán smíchat se lžící jogurtu.
3. Přidat lžici olivového oleje.
4. Vzniklou pastu aplikovat na obličej.
5. Po 15 minutách opatrně opláchnout vlažnou vodou.



MASKA Z ALOE VERA



Ingredience

2 listy rostliny aloe vera



Kuchyňské nářadí

nůž
miska



Účinky

Štáva z listů aloe vera má silné omlazující účinky. Napíná ochablou pokožku, hydratuje ji a pomáhá k její regeneraci.

Jak na to?

1. Uříznout asi dva listy rostliny.
2. Listy podélně naříznout nožem.
3. Vymačkat z listů lepkavou šťávičku.
4. Nanést na obličej.
5. Necháme 15 až 20 minut působit.



ČISTÁ PLEŤOVÁ MASKA Z KOKOSOVÉHO OLEJE



Ingredience

kokosový olej



Kuchyňské nářadí



Účinky

Kokosový olej zpomaluje proces stárnutí a omezuje tvorbu vrásek. Pokožku dokonale hydratuje. Má také schopnost obnovovat pojivové tkáně. Můžeme ho používat na pokožku celého těla. Výborně se vstřebává a nezanechává mastný film.

Jak na to?

1. Čistý kokosový olej nanést na obličej jako pleťový krém.
2. Nesmývat, nechat vstřebat do pokožky!



JOGURTOVÁ MASKA S PETRŽELKOU



Ingredience

bílý jogurt (1 lžíce)
petrželka (malá hrst)



Kuchyňské nářadí

lžička
miska



Účinky

Petrželka pokožku zpevní, hydratuje
a také rozjasní. Bílý jogurt ji vyčistí
a působí i proti tvorbě vrásek.

Jak na to?

1. Jemně nasekat čerstvou petrželku.
2. Vmíchat ji do 1 lžíce bílého jogurtu.
3. Aplikovat na obličej.
4. Po asi 20 minutách smýt.



MASKA S CHIA SEMÍNKY



Ingredience

chia semínka (1 lžíce)
zelený čaj (1 sáček)



Kuchyňské nářadí

lžíce
hrneček



Účinky

Maskou dodáme hořčík, zinek a vitamín E. Výrazně přispívá k hydrataci.

Jak na to?

1. Uvařit menší hrneček zeleného čaje.
2. Čaj nechat mírně zchladnout.
3. Do čaje nasypat polévkovou lžící chia semínek.
4. Směs pak nanést na obličej.
5. Nechat působit po dobu 20 minut.
6. Před smytím můžeme ještě pleť promasírovat krouživými pohyby.



OKURKOVÁ MASKA S TVAROHEM



Ingredience

1 salátová okurka
tvaroh (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska
struhadlo



Účinky

Osvěžující efekt a významná hydratace
pokožky.

Jak na to?

1. Okurku i se slupkou nastrouhat.
2. Nastrouhanou hmotu zbavit přebytečné vody.
3. Přidat lžíci měkkého tvarohu.
4. Utřít do hladké pasty.
5. Aplikovat na obličej.
6. Po 20 minutách umýt.



MASKA Z VAJEČNÉHO ŽLOUTKU A OLIVOVÉHO OLEJE



Ingredience

1 vejce (žloutek)
olej (nejlépe olivový) – 1 lžíce
citronová šťáva (několik kapek)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska
vaříč nebo mikrovlnná trouba



Účinky

Žloutek dokáže obnovit poškozené buňky, zpomalit proces stárnutí a ještě hydratovat pokožku. Olivový olej podpoří elasticitu a citron naši pleť rozsvítí!

Jak na to?

1. Polévkovou lžící oleje zahřát v mikrovlnné troubě a vlít do misky.
2. Přidat vaječný žloutek a několik kapek citronové šťávy.
3. Dobře promíchat.
4. Nanést na obličej.
5. Po 20 minutách opláchnout.



PLEŤOVÁ MASKA PRO UNAVENOU PLEŤ



Ingredience

1 avokádo
med (1 lžička)
bílý jogurt (1 lžička)
citron (několik kapek šťávy)



Kuchyňské nářadí

lžička
vidlička
miska



Účinky

Vyživuje, regeneruje a hydratuje unavenou a zralou pokožku. Vrací jí vitalitu a pružnost.

Jak na to?

1. 1 zralé avokádo rozmačkat vidličkou na kaši.
2. Přidat lžičku medu.
3. Přidat lžičku bílého jogurtu.
4. Pokud nejste alergičtí, lze zakapat i citronovou šťávou.
5. Vše dobře promíchat.
6. Nanést na obličej.
7. Po uplynutí 15 minut opláchnout.

02

REGENERAČNÍ MASKY

Regenerační masky jsou vhodné pro ženy a dívky, které chtějí své pleti dopřát maximální péči. Tyto masky hloubkově regenerují pokožku, která bude pevnější a zdravější. Díky surovinám obsaženým v maskách budete mít rychleji zahojené akné a při pravidelném používání masek se dočkáte dokonalé pleti.



Pleťová maska z mrkve



Jablečná pleťová maska



Dýňová maska



Maska z dýňových semen



Levandulová maska



Mrkvová maska s vaječným žloutkem a šlehačkou

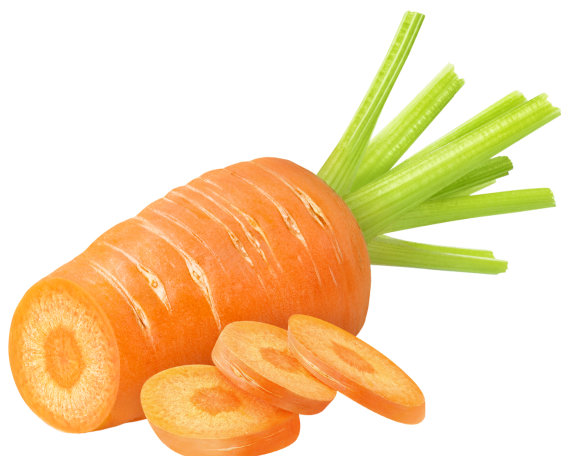


Regenerační medová maska



Maska z jahod a banánu





PLEŤOVÁ MASKA Z MRKVE



Ingredience

1 mrkev
rostlinný olej (1 lžíce)
obilné vločky nebo otruby (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska



Účinky

Obilné vločky i otruby jsou vhodné i pro citlivou, problematickou nebo dokonce atopickou pokožku. Vyživují ji, hydratují a regenerují. Mrkev předchází jejímu stárnutí a zlepšuje elasticitu. Mimo to pomáhá při spálení od sluníčka a zmírňuje pigmentové skvrny.

Jak na to?

1. Mrkev oškrábat a omýt.
2. Mrkev pečlivě najemno nastrouhat.
3. Přisypat lžíci vloček nebo otrub.
4. Směs zalít kvalitním rostlinným olejem.
5. Nechat odstát, dokud vločky nezměknou.
6. Poté na 20 minut nanést na čistou pokožku.
7. Smýt vlažnou vodou.



JABLEČNÁ PLEŤOVÁ MASKA



Ingredience

1 jablko
mléko na zalití



Kuchyňské nářadí

nůž
miska
hrnec
vaříč



Účinky

Jablko stáhne póry, vypne pleť
a vyhladí vrásky.

Jak na to?

1. Oloupat jablko.
2. Jablko nakrájíme na malé kousky.
3. Rozvařit v troše mléka.
4. Odstavit z plotny.
5. Nechat chvíli vychladnout.
6. Kašovitou hmotu nanášet ještě teplou (jak sneseme).
7. Necháme na obličeji působit asi 20 minut.



DÝŇOVÁ MASKA



Ingredience

dýně (3–4 lžíce dužiny)
med (1 lžička)
mléko na zředění



Kuchyňské nářadí

lžíce a lžička
mixér
miska



Účinky

Dýně je bohatá na zinek, vitamíny A a C. Pleti dodá potřebnou ochranu před vnějšími vlivy, hlavně UV zářením. Pomůže nám i v boji proti vráskám a pokožku krásně zregeneruje.

Jak na to?

1. Kousek dýně (asi 3 až 4 polévkové lžíce) rozmixovat v mixéru.
2. Přidat lžičku medu.
3. Přidat trochu mléka tak, aby vznikla hustší kaše.
4. Hmotu nanést na obličej.
5. Nechte působit 15 minut.
6. Opláchnout vlažnou vodou.



MASKA Z DÝŇOVÝCH SEMEN



Ingredience

dýňová semena (menší hrst)
smetana (lze nahradit
plnotučným bílým jogurtem) –
2 lžíce



Kuchyňské nářadí

lžíce
mixér
miska



Účinky

Pasta z rozemletých dýňových
semínek je vhodná zejména pro
mastný typ pleti s rozšířenými póry.
Kromě dodání vitamínů A a C odstraní
z pokožky nadbytečný maz a spolu
s mléčnou přísadou přispěje k její
regeneraci.

Jak na to?

1. Dýňová semena rozmixovat v mixéru.
2. Kaši ze semen promíchat se dvěma lžícemi
smetany.
3. Aplikujeme na obličej.
4. Necháme působit 30 min.
5. Následně smyjeme.



LEVANDULOVÁ MASKA



Ingredience

lístky levandule (hrst)
med (2 lžičky)
rostlinný olej (1 lžíce)
přírodní levandulový olej (6 kapek)



Kuchyňské nářadí

hmoždíř
lžíce a lžička
miska nebo skleněná dóza



Účinky

Levandule má především hojivý,
zklidňující a regenerační význam pro
všechny typy pleti.

Jak na to?

1. Hrst levandulových lístků vložit do hmoždíře a rozdrtit je.
2. Drť promíchat s polévkovou lžící oleje.
3. Přidat 2 lžičky medu.
4. Přidat 6 kapek éterického levandulového oleje v bio kvalitě.
5. Pečlivě promíchat!
6. Nanést na obličej.
7. Nechat působit asi 20 min.
8. Opláchnout čistou vodou.
9. Masku si můžeme připravit i do zásoby.
10. Uchovávat v uzavřené skleněné dóze.



MRKVOVÁ MASKA S VAJEČNÝM ŽLOUTKEM A ŠLEHAČKOU



Ingredience

1 mrkev
šlehačka (1 lžíce)
1 vaječný žloutek



Kuchyňské nářadí

lžíce, miska
struhadlo



Účinky

V mrkvi je obsažen karoten a vitamín A, tedy látky, které mají vliv na činnost melaninu a přispívají k regeneraci buněk. Dále mrkvová šťáva obsahuje kyselinu askorbovou (dezinfikuje pokožku, zmírňuje záněty). A to není vše! Tato maska nás dokáže zbavit akné i černých teček.

Jak na to?

1. Mrkev oškrábat a nastrouhat najemno.
2. Přidat vaječný žloutek a trochu šlehačky, abychom dosáhli ideální konzistence.
3. V silné vrstvě natřít na obličej.
4. Nechat působit minimálně 20 minut.



REGENERAČNÍ MEDOVÁ MASKA



Ingredience

včelí med (2 lžíce)
skořice (1 lžička)
citron (1 stroužek)



Kuchyňské nářadí

lžíce a lžička
vidlička
miska



Účinky

Med svým antibakteriálním působením, protizánětlivým vlivem a regenerační schopností opravdu působí na pokožku velmi blahodárně. Citron pomáhá čistit pleť a eliminovat tmavé skvrny. A skořice zase zlepšuje podrážděnou a začervenalou kůži.

Jak na to?

1. Polovinu avokáda rozmačkat vidličkou.
2. Přidat 3 lžíce kakaového prášku.
3. Přidat 3 lžíce kokosového oleje.
4. Smíchat se 3 lžícemi medu.
5. Vznikne hladký, snadno roztíratelný krém, který je třeba nanést v jemné vrstvě na obličej.
6. Necháme působit po dobu 10 minut.



MASKA Z JAHOD A BANÁNU



Ingredience

3 jahody
½ banánu
1 lžička medu



Kuchyňské nářadí

vidlička nebo mixér
lžička, miska



Účinky

Banány jsou zdrojem přírodních olejů, minerálů, vitamínů B, A, E a C. Přispějí k mladistvějšímu vzhledu a zklidní podrážděnou pokožku. Jahody mají především vysoký obsah vitamínu C a antioxidantů, které zpomalují stárnutí pleti. Kromě toho zesvětlí pigmentové skvrny. Zrníčka z jahod mohou posloužit i jako výborný peeling.

Jak na to?

1. Do misky dát 3 větší jahody.
2. Přidat polovinu zralého banánu.
3. Banán s jahodami rozmixovat nebo rozmačkat vidličkou.
4. Je možné do vzniklé kaše přidat lžičku medu.
5. Takto připravenou masku nanést na čistý obličej.
6. Ponechat působit asi 20 min.
7. Omýt vlažnou vodou.

03

PROTIZÁNĚTLIVÉ MASKY

Protizánětlivé masky jsou vyrobené z ingrediencí, které mají hojivé a léčivé vlastnosti. Díky tomu bude vaše pleť zbavená nejen černých teček nebo akné, ale i dalších nedokonalostí. Protizánětlivé pleťové masky si oblíbíte také díky jejich zklidňujícímu účinku. Na výrobu těchto masek se hodí především med nebo droždí.



Skořicovo-medová maska



Pleťová maska z droždí



Pleťová maska pro citlivou pleť



Cibulová maska



Matcha maska



Rajčatová maska



Heřmánková maska



Tvarohová maska s medem





SKOŘICOVO- MEDOVÁ MASKA



Ingredience

med (2 lžíce)
skořice (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

miska
lžíce



Účinky

Na zpevnění kůže je jednou z nejspolehlivějších ingrediencí právě skořice. Kromě toho má i významné antibiotické účinky. V kombinaci s protizánětlivě působícím medem je ideální léčivou maskou.

Jak na to?

1. Do misky dát dvě polévkové lžíce medu.
2. Přidáme jednu kávovou lžičku skořice.
3. Dobře promíchat.
4. Nanést na potřebná místa.
5. Necháme 10 minut působit.



PLEŤOVÁ MASKA Z DROŽDÍ



Ingredience

pekařské droždí (42 g)
voda



Kuchyňské nářadí

miska
vidlička



Účinky

Trápí vás akné a černé tečky na obličeji? Pomůže vám droždí! Působí totiž protizánětlivě a přitom skvěle pokožku zklidní. Má i detoxikační a čistící schopnosti.

Jak na to?

1. Jednu kostku čerstvého pekařského droždí (cca 42 g) důkladně promíchat s takovým množstvím vody, aby vznikla konzistence hladké pasty.
2. Asi 10 minut ji nechat odstát.
3. Nanést na problematická místa.
4. Necháme působit asi 15 minut.



PLEŤOVÁ MASKA PRO CITLIVOU PLEŤ



Ingredience

ovesné vločky (1 lžíce)
jogurt (1 lžička)
med (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

lžíce a lžička
miska

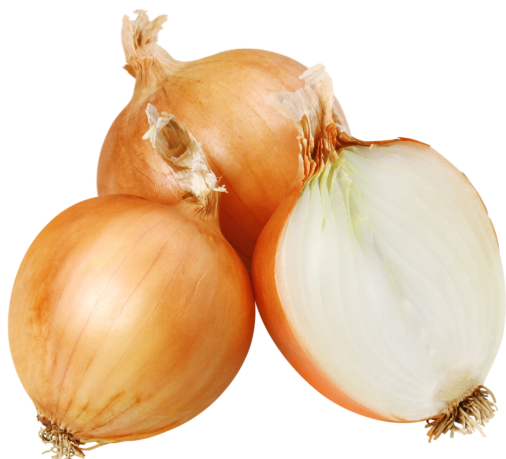


Účinky

Ovesné vločky odstraňují přebytečný maz a nečistoty, které nám zanášejí póry. Zároveň odstraňují již mrtvou pokožku. Jogurt má čistící schopnosti a med působí proti zánětům.

Jak na to?

1. Polévkovou lžící ovesných vloček zalít horkou vodou a počkat, dokud se vločky nerozmočí.
2. Slít přebytečnou vodu.
3. Přidat lžičku bílého jogurtu.
4. Přidat lžičku včelího medu.
5. Vše rozmíchat nebo rozmixovat na hladkou kaši.
6. Na 10 minut ji nanést na obličej.



CIBULOVÁ MASKA



Ingredience

1 cibule
med (1 lžíce)
polohrubá mouka (cca 1
lžička)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska



Účinky

Cibule blahodárně působí při problémech s akné. Pokožku dezinfikuje, prokrvuje a působí protizánětlivě. Je to přírodní antibiotikum.

Jak na to?

1. Menší cibuli oloupat a nastroumat najemno.
2. Přidat lžíci medu.
3. Zahustit trochou polohrubé mouky.
4. Hotovou masku nanést na pleť, ale pozor! Nepoužívat v blízkosti očí!
5. Po 20 minutách smýt vlažnou vodou.



MATCHA MASKA



Ingredience

1 zelený čaj matcha (1 lžička)
vařené ovesné vločky (1 lžíce)
med (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

lžíce
lžička
miska



Účinky

Matcha čistí póry a urychluje hojení akné. Má také silné bakteriální a protizánětlivé účinky, zlepšuje elasticitu pokožky a hojí rány. Chrání také před UV zářením. K tomu med a vločky kůži zklidní.

Jak na to?

1. 1 lžíci ovesných vloček zalít malým množstvím vody.
2. Krátce povařit, aby vločky změkly.
3. Přidat kávovou lžičku zeleného čaje matcha.
4. Lžička medu.
5. Mícháním spojit v pastu.
6. Nanést na obličej.
7. Nechat 15 minut působit (popřípadě déle, aby maska zcela zaschla).
8. Nakonec tvář důkladně umýt.



RAJČATOVÁ MASKA



Ingredience

2 rajčata
med (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

lžička
mixér
miska



Účinky

Pomáhá s různými vyrážkami, má protizánětlivé a zklidňující účinky.

Jak na to?

1. Do mixéru vložit 2 středně velká rajčata.
2. Přidat lžičku medu.
3. Rozmixovat.
4. Nanést na obličej.
5. Po 10 minutách opláchnout.
6. Opakovat alespoň jednou za týden.



HEŘMÁNKOVÁ MASKA



Ingredience

bílý jogurt (1 lžíce)
sušený heřmánek (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

miska
lžíce
varná konvice



Účinky

Zklidnění podrážděné, citlivé či zarudlé kůže. Má protizánětlivé účinky. Heřmánek je vhodný i po spáleninách od sluníčka.

Jak na to?

1. Polévkovou lžící sušeného heřmánku zalít stejným množstvím vroucí vody.
2. To vše přidat do lžíce bílého jogurtu.
3. Masku nanést na postižené místo.
4. Po 15–20 minutách ji opláchnout vodou.



TVAROHOVÁ MASKA S MEDEM



Ingredience

tvoroh (1/2 kostky)
med (1 lžička)
(mléko)



Kuchyňské nářadí

lžička
miska



Účinky

Tvaroh pomáhá při prevenci akné, zesvětlování tmavých skvrn, stahování kožních pórů i při drobných popáleninách. Kyselina mléčná zároveň hydratuje pokožku a působí jako antioxidant. Navíc med působí protizánětlivě.

Jak na to?

1. Asi polovinu tvarohu utřít se lžičkou medu.
2. Pokud je směs příliš tuhá, naředit ji přidáním trochy mléka.
3. Nanášet ji můžeme nejen na obličej, ale i na dekolt.
4. Necháme působit půl hodiny.

VYŽIVUJÍCÍ, ČISTICÍ MASKY

04

Vyživující masky jsou vhodné na obličej, o který se již nějakou dobu staráte, ale nemůžete přijít na tu správnou kombinaci surovin, která by ho vyživila. Čisticí pleťové masky se hodí zejména na večerní ošetřování, aby mohly působit co nejdéle a pleť byla hloubkově vyčištěná. Už po prvních použití pocítíte změnu, kterou uvidíte i v zrcadle.



Pomerančová maska



Kurkumová pleťová maska



Bramborová maska



Syrovátková maska



Citrusová maska



Banánová pleťová maska pro suchou pleť



Maska z vaječných skořápek



Maska a peeling z papáji



Zázvorová maska



Šípková maska



Maska z hroznového vína



Maska z jablek proti únavě



Čokoládová maska proti stárnutí



Pleťová maska z hořčičných semínek



Pleťová maska z jablek a skořice



Ovesná maska na zanesené póry



JOGAMANIAK®



POMERANČOVÁ MASKA



Ingredience

pomerančová kůra z jednoho
pomeranče
voda



Kuchyňské nářadí

struhadlo nebo mixér
miska



Účinky

Pomerančová kůra spolehlivě vyčistí
ucpané póry a vyhladí mělké vrásky.

Jak na to?

1. Oloupat pomeranč.
2. Kůru z čerstvého pomeranče nastrouhat
nejemno (popřípadě rozmixovat).
3. Naředit trochou vody.
4. Vytvořit kaši.
5. Nanést na obličej.
6. Po 15 minutách působení ji smýt vlažnou
vodou.



KURKUMOVÁ PLEŤOVÁ MASKA



Ingredience

kurkuma (2 lžíce)
olivový olej (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

lžíce a lžička
miska



Účinky

Kurkuma zpevňuje kůži, má hojivé účinky, obsahuje spoustu antioxidantů, bojuje s volnými radikály a zlepšuje tvorbu kolagenu. Olivový olej pokožku přirozeně hydratuje.

Jak na to?

1. Dvě lžíce kurkumy v prášku zalít lžičkou olivového oleje.
2. Mícháním vytvořit kaši.
3. Nanést na obličej.
4. Nechat 15 minut působit.
5. Smýt vlažnou vodou.
6. Tuto masku aplikovat večer před spaním, protože může pokožka krátkodobě zůstat nažloutlá.



BRAMBOROVÁ MASKA



Ingredience

1 brambora



Kuchyňské nářadí

škrabka
struhadlo
mixér
miska



Účinky

Brambory obsahují enzym, který dokáže rozjasnit naši pokožku. Masku z brambor používáme především k redukci tmavých kruhů pod očima.

Jak na to?

1. Bramboru oškrábat.
2. Nastrouhat ji na jemném struhadle.
3. Chvilí necháme, aby pustila co nejvíce vody.
4. Rozmíchat na kaši (můžeme si pomoci mixérem).
5. Nanášet na oblast pod očima.
6. Nechat působit 15 minut.



SYROVÁTKOVÁ MASKA



Ingredience

syrovátka v prášku (3 lžíce)
med (2 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska



Účinky

Syrovátka má vyživující a peelingový efekt. Skvěle vyhladí vrásky a regeneruje pokožku.

Jak na to?

1. Ke 3 lžícím syrovátky v prášku přidat 2 lžíce kvalitního medu.
2. Spojit v hustou kaši.
3. Pokud by se nám zdála příliš hustá, můžeme ji naředit opravdu jen malým množstvím vody.
4. Nanést na obličej.
5. Vyčkat asi 10 minut do zaschnutí.
6. Opatrně smývat!



CITRUSOVÁ MASKA



Ingredience

½ citronu
tvaroh (2 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska



Účinky

Citrusová maska odstraní nadbytečný maz a zároveň pokožku vyživí.

U citlivější pokožky je vhodné nejdříve vyzkoušet na malém kousku kůže a počkat, zda se neobjeví reakce nebo podráždění.

Jak na to?

1. Z poloviny citronu vymačkat šťávu.
2. Do šťávy vmíchat 2 polévkové lžíce tvarohu.
3. Nanést na obličej.
4. Nechat 10 minut.
5. Opláchnout vlažnou vodou.



BANÁNOVÁ PLEŤOVÁ MASKA PRO SUCHOU PLEŤ



Ingredience

1 banán
1 vejce
(olej – 2 lžičky)



Kuchyňské nářadí

vidlička
lžička
miska

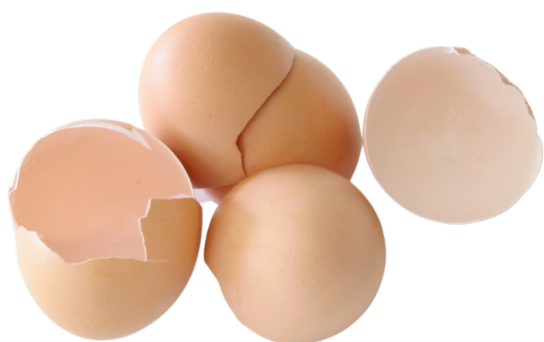


Účinky

Obsahuje mnoho prospěšných vitamínů a minerálů. Dodá pleti elasticnost, zdravou barvu a mladší vzhled. Pokud je vaše pleť spíše mastná, nepřidávejte olej.

Jak na to?

1. Větší, dobře zralý banán rozmačkat na kaši.
2. Rozklepnout vajíčko, oddělit žloutek.
3. Přidat vaječný žloutek.
4. Přidat 2 lžičky rostlinného oleje.
5. Promíchat, aby se všechny složky dobře propojily.
6. Nanést na obličej.
7. Nechat 15–20 minut působit.



MASKA Z VAJEČNÝCH SKOŘÁPEK



Ingredience

vaječné skořápky z 1 vajíčka
1 vaječný bílek



Kuchyňské nářadí

el. trouba
mixér
vidlička
miska



Účinky

Skořápky z vajíček obsahují spoustu minerálních látek, vápník, zinek, železo, fosfor a jód. Látky obsažené ve skořápkách a bílku pleť vyživí, zvláční a zbaví ji odumřelých buněk. Zpomalí také tvorbu vrásek.

Jak na to?

1. Rozklepnout vajíčko, oddělit bílek a skořápky.
2. Skořápky velmi důkladně opláchnout, abychom je zbavili všech nečistot.
3. Poté je rozprostřít na plech.
4. Rozehřát troubu na 180 °C.
5. Skořápky péct po dobu 15 minut.
6. Po vytažení z trouby je, nejlépe elektrickým mixérem, rozdrtit na jemnou moučku.
7. Moučku smíchat s vaječným bílkem.
8. Hmotu nanést na obličej.
9. Nechat zaschnout. Bude to trvat přibližně 15 minut.
10. Po zaschnutí ji smýt vlažnou vodou.



MASKA A PEELING Z PAPÁJI



Ingredience

papája (2 plátky)
med (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

vidlička nebo mixér
lžička, miska



Účinky

Také v papáji je obsaženo obrovské množství antioxidantů a vitamínů, hlavně vitamín A. Určitě je důležitý fakt, že enzym papain má schopnost odstranit odumřelou kůži, zklidnit a omladit pleť a omezit tvorbu akné.

Jak na to?

1. Dva plátky papáji rozmixovat nebo rozmačkat vidličkou.
2. Přidat lžičku medu.
3. Nanést na obličej.
4. Ponechat 20 minut působit.
5. Pokud vybereme a rozmixujeme i semínka, získáme zároveň i výborný peeling!



ZÁZVOROVÁ MASKA



Ingredience

čerstvý zázvor (špetka)
med (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce, miska
struhadlo



Účinky

Zázvor je ideální pomocník v boji s vráskami. Obsahuje vysoké množství antioxidantů, které pomáhají předejít rozkladu elastinu, který je častou příčinou vzniku vrásek.

Jak na to?

1. Špetku mletého zázvoru zapracovat do 1 lžíce medu.
2. Vzniklou pastu nanést na místa, kde chceme, aby působila.
3. Po 15 minutách smýt.



ŠÍPKOVÁ MASKA



Ingredience

plody šípkové růže (hrst)
rostlinný olej lisovaný za studena
(cca 3 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
nádobna na uskladnění



Účinky

Pleťová maska proti vráskám
z šípkového oleje je velmi účinná
Obsahuje velké množství vitamínu A,
který zvyšuje elasticitu pleti, vyživuje ji
a hydratuje.

Jak na to?

1. Plody šípku dobře omýt a vysušit.
2. Nasypat je asi do třetiny nádoby a zalít rostlinným olejem.
3. Uložit nejlépe za okno a nechat jeden měsíc macerovat.
4. Občas obsah promíchat.
5. Po požadované době přecedit.
6. Olej uložit v uzavřené sklenici na tmavé místo.
7. Každý večer si dát několik kapek do dlaní a 5 minut se snažit olej vmasírovat do pokožky.



MASKA Z HROZNOVÉHO VÍNA



Ingredience

hroznové víno (hrst)
jogurt (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
mixér
miska



Účinky

Hroznové víno obsahuje B-komplex, který výborně vaši pleť vyživí. Jogurt s medem ji ošetří a vyhladí.

Jak na to?

1. Hrst hroznového vína dát do misky a společně s polévkovou lžící jogurtu rozmixovat do hladké kaše.
2. Přidat lžíci medu a znovu mixovat.
3. Kaši rovnoměrně rozetřít po obličeji.
4. Necháme 20 minut působit.



MASKA Z JABLKA PROTI ÚNAVĚ



Ingredience

1 jablko
1 vejce
ovesné vločky (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
šlehač
miska



Účinky

Kombinace těchto ingrediencí výrazně stimuluje unavenou pokožku, vrací jí mladistvost a svěží vzhled.

Jak na to?

1. Středně velké jablko nastrovat na jemném struhadle.
2. Z bílku jednoho vajíčka vyšlehat tuhý sníh.
3. Přidat lžíci drcených ovesných vloček.
4. Vše smíchat dohromady.
5. Aplikovat na obličej.
6. Nechat působit.
7. Po 20 minutách opláchnout.



ČOKOLÁDOVÁ MASKA PROTI STÁRNUTÍ



Ingredience

kakaový prášek (3 lžíce)
kokosový olej (3 lžíce)
½ avokáda
med (3 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
hrneček



Účinky

Čokoláda má vysoký obsah
antioxidantů, napomáhá tedy tvorbě
kolagenu.

Jak na to?

1. Polovinu avokáda rozmačkat vidličkou.
2. Přidat 3 lžíce kakaového prášku.
3. Přidat 3 lžíce kokosového oleje.
4. Smíchat se 3 lžícemi medu.
5. Vznikne hladký, snadno roztíratelný krém,
který je třeba nanést v jemné vrstvě na
obličej.
6. Necháme působit po dobu 10 minut.



PLEŤOVÁ MASKA Z HOŘČIČNÝCH SEMÍNEK



Ingredience

hořčičné semínko (hrst)
horká voda (cca 1 lžíce)
olivový olej (1 lžíce)
med (1 lžíce)
1 vaječný žloutek



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska



Účinky

Unavenou pokožku vzpruží a od akné pomůže maska z hořčičných semínek. Hořčice je totiž bohatá na minerály. Ostatní přísady pokožku uvolní a zvláční.

Jak na to?

1. Rozemletá hořčičná semínka spojit s vaječným žloutkem.
2. Doplnit lžící medu a olivového oleje.
3. Přidat i trochu horké vody.
4. Nanést na obličej.
5. Po 10 minutách opláchnout.



PLEŤOVÁ MASKA Z JABLEK A SKOŘICE



Ingredience

ovesné vločky (1 lžíce)
1 zralé jablko
bílý jogurt (1 lžíce)
mletá skořice (1 lžička)
med (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžička
mixér
struhadlo
miska



Účinky

Maska ze směsi těchto ingrediencí je vhodná především pro mastný typ pleti, protože má výrazné antiseptické účinky, stahuje póry, ale také dodá pokožce celou řadu vitamínů.

Jak na to?

1. Rozmixovat lžící ovesných vloček.
2. Středně velké jablko oloupat a nastrouhat na jemném struhadle.
3. Přidat polévkovou lžící bílého jogurtu.
4. Zasypat lžičkou skořice.
5. Přidat lžící medu.
6. Vše důkladně promíchat v jemnou kašovitou hmotu.
7. Aplikovat na obličej.
8. Za 20 minut odstranit vlažnou vodou.



OVESNÁ MASKA NA ZANESENÉ PÓRY



Ingredience

drcené ovesné vločky (hrst)
ovesná mouka (1–2 lžíce)
voda na zředění



Kuchyňské nářadí

lžíce, miska
mlýnek



Účinky

Pokud vás trápí zanesené póry, pomohou vám právě ovesné vločky. Mají vysoký podíl protizánětlivých polyfenolů, které potlačují jakékoli podráždění pleti. Obsahují také zvlhčující lipidy a esenciální mastné kyseliny, díky nimž pokožka rychle regeneruje a zvláční.

Jak na to?

1. Drcené vločky (pokud nemáme drcené, nameleme) smíchat v míse s ovesnou moukou a vodou, abychom dosáhli optimální konzistence.
2. Nanést na obličej.
3. Nechat zaschnout až do doby, než začne praskat.
4. Nakonec ji opatrně seškrábnout prsty.
5. Obličej dočistit vodou.

05

PEELINGOVÉ MASKY

Peeling je vhodný nejen na pleť, ale použít ho můžete na celé tělo. Předností peelingu je regenerace a odstranění odumřelých kožních buněk. Pravidelnou masáží přírodními peelingy dodáte pokožce správné živiny, rozproudíte lymfatický systém a budete se cítit i vypadat mnohem lépe.



Medovo-kávová peelingová maska



Maska z avokáda, kiwi a medu



Peeling ze zeleného čaje



Kávový peeling



Peeling z kakaa



Peeling z mořské soli



Jahodový peeling



Mandlovo-kávový peeling



Peeling z hnědého cukru a kokosového oleje





MEDOVO- KÁVOVÁ PEELINGOVÁ MASKA



Ingredience

med (1 lžička)
mletá káva (1 lžička)
prášek do pečiva (1/2 lžičky)



Kuchyňské nářadí

lžička
miska



Účinky

Tato maska odstraní z obličeje pigmentové skvrny, černé tečky i akné. Prášek do pečiva podpoří odstranění mikroskopických patogenů a káva odumřelých buněk.

Jak na to?

1. Do misky si dát lžičku medu.
2. Vsypat půl lžičky prášku do pečiva.
3. Pečlivě míchat, dokud se zcela nerozpustí prášek do pečiva.
4. Přidat půl lžičky mleté kávy.
5. Znovu promíchat.
6. Nanést na pleť.
7. Nechat působit 20 minut.
8. Opatrně opláchnout vlažnou vodou.



MASKA Z AVOKÁDA, KIWI A MEDU



Ingredience

1 kiwi
med (1 lžička)
½ avokáda
jogurt (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

lžička, vidlička, miska



Účinky

Avokádo pleť hydratuje a vyživuje do hloubky. Významně přispívá také k její regeneraci. Kiwi je bohaté na vitamíny C a E. Dále obsahuje i omega-3 mastné kyseliny, které udržují pleť pružnou a zdravou. Semínka z kiwi poslouží i jako peeling. Jogurt pleť osvěží a med zjemní a poslouží k její výživě.

Jak na to?

1. Celé kiwi rozmačkat na kaši.
2. Rozmačkat polovinu avokáda.
3. Ke kiwi a avokádu přidat lžičku jogurtu.
4. Přidat lžičku medu.
5. Nanést na obličej.
6. Po 20 minutách opláchnout čistou vodou.



PEELING ZE ZELENÉHO ČAJE



Ingredience

sypaný zelený čaj (1 lžička)
zelený čaj v prášku (1 lžička)
cukr (1 lžička)
kokosový olej (2 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
lžička
miska



Účinky

Zelený čaj obsahuje antioxidanty, které pokožku omladí a ochrání před nežádoucími vlivy slunečního záření.

Jak na to?

1. Kávovou lžičku sypaného zeleného čaje a kávovou lžičku zeleného čaje v prášku promíchat.
2. Přidat lžičku cukru a 2 lžíce kokosového oleje.
3. Nechat odpočinout (asi 5 minut).
4. Nanést na obličej.
5. Po několika minutách opláchnout.



KÁVOVÝ PEELING



Ingredience

káвовá sedlina (1 lžíčka)
kokosový olej (1 lžíce)
olivový olej (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
lžíčka
miska



Účinky

Káva povzbudí i unavenou pleť, dodá jí vitalitu a svěžest.

Jak na to?

1. Uvařit tureckou kávu.
2. Po vypití odebrat sedlinu na dně šálku.
3. Smíchat sedlinu s 1 lžící kokosového a 1 olivového oleje.
4. Nanést na obličej.
5. Za několik minut smýt.



PEELING Z KAKAA



Ingredience

kakao na vaření (2 lžíce)
mandlový olej (1 lžíce)
kokosový olej (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
lžička
miska



Účinky

Působením kakaa dosáhneme jemné,
rozjasněné, dostatečně hydratované
a vyživené pleti.

Jak na to?

1. Dvě lžíce neslazeného kakaa na vaření smíchat s jednou lžící mandlového oleje.
2. Přidat kokosový olej.
3. Nakonec vmíchat čajovou lžičku cukru.
4. Pečlivě ingredience spojit a aplikovat.



PEELING Z MOŘSKÉ SOLI



Ingredience

mořská sůl (jemně mletá) - ½ šálku
rostlinný olej - ½ šálku
éterický olej (může a nemusí být) –
2 až 3 kapky



Kuchyňské nářadí

lžíce
lžička
miska



Účinky

Mořská sůl má antibakteriální účinky,
zlepšuje krevní oběh, zabraňuje tvorbě
akné a pupínků, hojí jizvy.

Jak na to?

1. Půl šálku mořské soli smíchat s polovinou šálku rostlinného oleje.
2. Přidat několik kapek libovolného přírodního éterického olejčku.
3. Na 10 minut nanést na pleť.
4. Obličej dobře opláchnout.



JAHO DOVÝ PEELING



Ingredience

5 jahod
olivový olej (4 lžíce)
práškový cukr (5 lžic)
citronová šťáva z poloviny citronu



Kuchyňské nářadí

lžíce
lžička
2 misky



Účinky

Jahody díky obsahu kyseliny odstraní odumřelé buňky. Díky struktuře cukru bude efekt ještě větší. Čistotu zajistí citronová šťáva a olivový olej napomůže regeneraci a zajistí výživu pokožky.

Jak na to?

1. Nejprve smíchat 4 lžíce olivového oleje a 5 lžic cukru.
2. V jiné mističce rozmačkat asi 5 zralých jahod.
3. Obsah obou mističek spojit.
4. Přilít citronovou šťávu vymačkanou z poloviny citronu.
5. Nanést na pokožku.
6. Necháme působit maximálně 5 minut.



MANDLOVO- KÁVOVÝ PEELING



Ingredience

mandlový olej (4 lžičky)
mletá káva (3 lžičky)



Kuchyňské nářadí

lžíce
hrneček



Účinky

Mandlový olej podporuje hlubokou hydrataci kůže, a proto ji spolehlivě chrání před vysycháním. Je tedy vhodný pro stárnoucí a suchou pleť a zabraňuje tvorbě dalších vrásek.

Jak na to?

1. Odměřit si 4 kávové lžičky mandlového oleje.
2. Do oleje přidat 3 lžičky mleté kávy.
3. Smíchat a nanášet na pokožku rovnoměrně po celém obličeji.
4. Můžeme vmasírovat do pokožky jemnými krouživými pohyby.
5. Následně omýt.



PEELING Z HNĚDÉHO CUKRU A KOKOSOVÉHO OLEJE



Ingredience

hnědý přírodní cukr (2 lžíce)
panenský kokosový olej (2 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska



Účinky

Skvěle se doplňující ingredience –
hnědý cukr zbaví kůži nečistot
a odumřelé kůže a kokosový olej ji
následně hydratuje.

Jak na to?

1. 2 lžíce hnědého cukru se stejným množstvím kokosového oleje spojit v peeling.
2. Jemnými krouživými pohyby ho na několik minut vmasírovávat do pokožky na obličeji.
3. Opláchnout teplejší vodou.