Čištění pleti pomocí vaječného bílku



Budeme potřebovat:

- 1 vaječný bílek
- 2 čisté žínky nebo menší ručníky
- 2 větší misky
- 1 papírový kapesník
- led
- horkou vodu
- čistý štětec (nejlépe kosmetický)

Nejprve si pleť **důkladně odlíčíme** a zbavíme **povrchových nečistot**. Do jedné misky vložíme první žínku nebo ručník a zalijeme horkou vodou. Opatrně vyždímáme a **položíme na obličej**, především na místa, kde jsou póry ucpané a tvoří se černé tečky. Dáváme přitom pozor, abychom se **neopařili**. Pokud je žínka příliš horká, necháme ji nejprve trochu zchladnout.

Toto napařování provádíme několik minut, jakmile žínka chladne, opět ji namočíme. **Teplo otevře póry** a jsme připraveni na **samotné čištění**. K ruce si nyní vezmeme **bílek a štětcem naneseme vrstvu bílku** na všechna místa, kde se nám černé tečky tvoří. Především na **bradu, nos, tváře nebo čelo**.

Z kapesníčku sloupneme dvě vrstvy a utrhneme vždy kousek velikostně **odpovídající části obličeje**, na který jej chceme přiložit. Přitiskneme ho na **vaječný bílek** a ještě jednou bílkem důkladně přetřeme. Necháme zaschnout, dokud kapesník úplně neztvrdne.

Trvá to přibližně **10 až 15 minut**. Mezitím si do druhé misky nasypeme několik **kostek ledu a zalijeme studenou vodou**. Dovnitř ponoříme **druhou žínku**. Po zaschnutí strhneme rychlejším pohybem **kapesníček z obličeje**.

Ledovou žínkou nyní smyjeme všechny zbytky bílku a papírového kapesníku a několik minut ještě přikládáme, aby se nám **vyčištěné póry opět uzavřely**. Pleť nakonec můžeme ošetřit vyživujícím krémem, například s aloe vera.

Toto domácí čištění **doporučujeme absolvovat přibližně jednou za dva týdny**.