Jahody jsou skvělé na zuby i pleť



Pleť má ráda jahody

Jahody přináší radost nejenom při jejich mlsání. Mají také blahodárné účinky na naši pleť.**Jahody jsou totiž bohaté na alfa-hydroxy kyselinu, která je využívána pro redukci viditelnosti vrásek a drobných pigmentových skvrn. Napomáhá také regenerovat pokožku spálenou sluncem, efektivně léčí akné a bělí kůži.**

Z jahod si proto můžete vytvořit levnou letní pleťovou masku, nebo dokonce vlasový zábal pro vysoký lesk vlasů:

Jahodová pleťová maska 1

8 čerstvých jahod, 2 lžíce medu, 1 lžíce olivového oleje, pár kapek citronové šťávy

Jahody rozmačkáme v misce, přidáme ostatní ingredience a dobře promícháme. Nanášíme na pleť a necháme 10 minut působit. Poté smyjeme vlažnou vodou a aplikujeme běžný denní krém. Pro mastnou pleť vynecháme olivový olej a naopak přidáme citronovou šťávu, pro suchou pleť naopak přidáme olej a ubereme množství citronové šťávy. Skvělou masku pro mastnou pleť získáme také přidáním jedné lžíce bílého jogurtu či kysané smetany.

Jahodová pleťová maska 2

hrst lesních či zahradních jahod, trochu mléka, 2 vařené brambory

Jahody dobře rozmačkáme s mlékem, přidáme uvařené rozmačkané brambory a utřeme na jemnou kaši. Naneseme na vyčištěný obličej a necháme působit v klidu 20 až 30 minut, potom smyjeme vlažnou vodou.

Tato maska regeneruje a tonizuje naši pleť.

Jahodová maska na vlasy

asi 8 jahod, 1 lžíce majonézy (popř. 1 lžíce smetany a trochu olivového oleje)

Jahody rozmačkáme a smícháme buď s majonézou nebo se smetanou a olivovým olejem. Vzniklou směs naneseme na vlasy a necháme působit 15 až 20 minut. Pro zvýšení výsledného efektu vlasy zabalíme do fólie a teplého ručníku. Poté opláchneme.

Jahody na zuby i chodidla

Bělicí schopnost jahod lze využít i pro zářivý úsměv. Jahody jednoduše rozmačkejte a použijte jako zubní peeling. Pouze dejte pozor, aby v mezizubních prostorách nezůstala semínka!

Ta se naopak budou perfektně hodit při **peelingu pro hladká chodidla**. Rozmačkané **jahody smícháme s koupelovou solí a olivovým olejem, aby vznikla pevná pasta**. Využijeme ji k okamžité masáži, která **odstraní odumřelou kůži**. Poté opláchneme a dobře promastíme krémem.

Pozor! Ještě než se do domácích jahodových lázní pustíte, zjistěte, zda u vás nehrozí alergická reakce!