Tvaroh jako elixír krásy a mládí



Tvaroh v domácí kosmetice

Není lepšího pomocníka pro namáhanou pleť, ať už je suchá, smíšená či mastná. Tvaroh díky vápníku, zinku, kyselině mléčné a v neposlední řadě vitamínu B **napomáhá k regeneraci naší pokožky.**

Přečtěte si proto naše tipy, jak s tvarohem naložit, aby vaše pleť vrněla blahem:

- Pleťová **maska z tvarohu s troškou kurkumy pomůže zklidnit podrážděnou pokožku, urychluje regeneraci a zahlazuje jizvy po akné**.
- K tvarohu můžete **přidat rozmixovanou salátovou okurku a mrkev.** Poskytnete pokožce **rychlé zchlazení,** takže se hodí třeba i jako maska po prohýřené noci.
- **Pro mastnou pleť přilijte do směsi pomerančovou šťávu, díky níž se pokožka krásně projasní.**
- **Tvaroh s cizrnovou či rýžovou moukou** funguje jako skvělá **maska a peeling v jednom**.
- **Tvaroh je velice účinný pomocník při boji proti stárnutí pleti**, protože pleť regeneruje a hydratuje. Pro zralou pleť se doporučuje do tvarohové masky **přimíchat lžičku panenského olivového oleje**.
- Tvaroh dokonce dokáže sjednotit odstín pleti. Jestliže chcete zamaskovat pihy vytvořené prvním sluníčkem, dělejte si tvarohovou masku pravidelně 1x týdně.

- **Tvarohový zábal by si měli pravidelně připravit i lidé bojující s lupy nebo roztřepenými konečky. K tvarohu přidejte citronovou šťávu a výslednou směsí vyživujte vlasy.** Budou krásně lesklé a hladké.
- Babské rady uvádí, že **pokud si do vlasových kořínků pravidelně vmasírujete masku z tvarohu a cizrnové mouky, zabráníte vypadávání vlasů**. Doporučuje se přidat také drcený pepř, ale to je kategorie pro odvážlivce.