



BRAUN

Zero waste cosmetics

16 pomysłów
na ekologiczne
kosmetyki z resztek



- nawilżające
- rozjaśniające
- oczyszczające
- przeciwzmarszczkowe

- surowy ziemniak (może być ten zapomniany, lekko przewiedły)
- żółtko jaja
- mleko



BRAUN

Nawilżająco-rozjaśniająca maseczka do twarzy z ziemniaka

Poziom trudności ●○○

Ziemniak ma działanie bakteriobójcze i zawiera sporo witaminy C, która wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i wybielające

Maseczkę z ziemniaka możesz też położyć na skórę pod oczami, aby zlikwidować cienie – by pozostała na miejscu, zawiń ją w cieką gazę

Sposób przygotowania

1. Ziemniaka umyj, obierz ze skórki i rozdrobnij **blenderem** na papkę
2. Nałóż na oczyszczoną twarz, omijając okolice oczu i ust
3. Po 30 min zmyj chłodną wodą
4. Stosuj 2 razy w tygodniu

***Chcesz wzmocnić działanie maski? Dorzuć do niej odrobinę mleka i żółtko jaja**



Działanie

- kojące
- rozjaśniające
- ujędrniające
- przeciwzmarszczkowe

Składniki

- miąższ z przerośniętego ogórka
- zaparzona herbata (czarna lub zielona) wraz z liśćmi



BRAUN

Kojący tonik pod oczy z ogórka i herbaty

Poziom trudności ●○○

Ogórek zawiera przeciwutleniacze i flawonoidy, które zmniejszają obrzęki, podrażnienia i zaczerwienienia

Herbata (czarna i zielona) zawiera garbniki stymulujące krążenie krwi oraz kofeinę, która działa obkurczająco

Sposób przygotowania

1. Zblenduj miąższ ogórka razem z pestkami (wykorzystaj to, czego nie chcesz zjeść na kanapce lub w mizerii)
2. Dodaj herbaciany napar wraz z liśćmi i ponownie zblenduj
3. Odcedź płyn do czystej buteleczki
4. Nasącz płynem płatki kosmetyczne i połóż je na oczach na ok. 30 minut. Nie zmywaj pozostałości
5. Stosuj codziennie – najlepiej wieczorem (koniecznie po demakijażu!)

*Tonik przechowuj w lodówce, aby wzmocnić jego pozytywne działanie



Działanie

- nawilżające
- łagodzące
- przeciwtrądzikowe
- przeciwzmarszczkowe

Składniki

- skórka banana
- białko jaja

BRAUN

Regenerująca maska do rąk z ziemniaka

Poziom trudności ●○○

Skórka banana zawiera m.in. żelazo, witaminy z grupy B, magnez, potas i antyoksydanty, które ujędrniają i regenerują skórę

Białko jaja zwęża pory, reguluje wydzielanie sebum i działa antybakteryjnie.

Sposób przygotowania

1. Zeskrob miąższ z wewnętrznej części skórki banana – możesz użyć łyżki lub widelca
2. Dodaj białko jaja i ubij np. przy pomocy **blendera z odpowiednią przystawką**
3. Nałóż maskę na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu i ust
4. Zmyj ciepłą wodą po 7-10 min

Dla widocznych efektów stosuj 2-3 razy w tygodniu



Działanie

- wzmacniające
- odżywcze
- nawilżające
- wygładzające

Składniki

- aquafaba (płyn po gotowanej ciecierzycy, lub ciecierzycy z puszki)
- sok z cytryny
- oliwa lub olej (spożywczy lub kosmetyczny)

BRAUN

Wygładzająca maska do włosów z aquafaby

Poziom trudności ●○○

Nazwa aquafaba oznacza wodę po różnych roślinach strączkowych, jednak ta po ciecierzycy ubija się najlepiej

Aby wzmocnić pozytywne efekty, po umyciu włosów przelej je chłodną wodą ryżową, pozostałą po gotowaniu ryżu (bez soli!). Odczekaj 10 min i dokładnie spłucz włosy. Zdaniem niektórych woda ryżowa przyspiesza ich porost

Sposób przygotowania

1. Chłodną aquafabę ubij na sztywną pianę – możesz użyć **miksera lub blendera z odpowiednią przystawką**
2. Dodaj łyżkę soku z cytryny i łyżkę oliwy lub oleju i dokładnie wymieszaj
3. Nałóż miksturę na skórę głowy i włosy – dla lepszego efektu załóż foliowy czepek i ręcznik
4. Zmyj po 30 minutach. Aby dobrze usunąć olej, przed szamponem użyj odżywki

Powtarzaj kurację raz w tygodniu – włosy będą sprężyste, gładkie i lśniące



Działanie

- wygładzające
- ujędrniające
- złuszczone
- przeciwzmarszczkowe

Składniki

- skorupki z orzecha włoskiego
- cynamon
- oliwa z oliwek

BRAUN

Ujędrniający peeling ze skorupki orzecha

Poziom trudności ●○○

Dostosuj poziom ostrości peelingu do własnych potrzeb, mieląc skorupki na drobny lub grubszy proszek (peeling stosowany na twarz powinien być delikatniejszy)

Sposób przygotowania

1. Rozdrobnij kilka skorupki orzecha włoskiego – najlepiej przy pomocy **stopy blendera z technologią ActiveBlade**, umożliwiającego szybkie zblendowanie najtwardszych składników
2. Zmielone skorupki przełóż do miseczki
3. Dodaj odrobinę zmielonego cynamonu oraz oliwę z oliwek i starannie wymieszaj

Zużyj od razu po przygotowaniu – nałóż na wilgotną skórę twarzy i/lub ciała, masuj okrężnymi ruchami i spłucz wodą



Działanie

- nawilżające
- odżywcze
- regenerujące

Składniki

- ugotowany ziemniak (bez soli)
- oliwa z oliwek



BRAUN

Regenerująca maska do rąk z ziemniaka

Poziom trudności ●○○

Najwięcej witamin i minerałów kryje się pod skórą, dlatego obieraj ziemniaki bardzo cienko

Ziemniaki gotuj w małej ilości wody, możliwie najkrócej – będą bardziej wartościowe

Sposób przygotowania

1. Nadprogramowo ugotowane ziemniaki zblenduj na gładko, korzystając z **przystawki do purée**
2. Dodaj odrobinę oliwy lub olejku kosmetycznego i dokładnie wymieszaj
3. Wmasuj maskę w dłonie i pozostaw na 15 min (dla wzmocnienia efektu możesz nałożyć bawełniane rękawiczki)
4. Zmyj maskę ciepłą wodą, osusz skórę i wetrzyj ulubiony krem

Stosuj tak często, jak potrzebujesz

*Maskę zużyj od razu, nie przechowuj resztek



Działanie

- regenerujące
- antybakteryjne
- lecznicze

Składniki

- skorupki jaj
- ocet jabłkowy

BRAUN

Eliksir ze skorupki jaj na podrażnienia skóry

Poziom trudności ●○○

Skorupki jaj są bogate m.in. w węglan wapnia, magnez, fosfor i selen oraz kolagen, kwas hialuronowy i glukozaminy. Działają regenerująco i przeciwbólowo

Ocet jabłkowy jest bogaty w aminokwasy, pektyny, polifenole i kwasy octowe. Działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie i antyseptycznie

Sposób przygotowania

1. Skorupki 5-6 jaj wygotuj, wysusz i zblenduj na proszek
2. Przełóż do słoiczka i zalej szklanką octu jabłkowego
3. Zakręć słoik i odstaw na 5 dni
4. Odrobinę eliksiru nakładaj na podrażnioną skórę za pomocą wacika – pozostaw na 30 min i delikatnie spłucz wodą

Stosuj na mikrouszkodzenia naskórka, wysypkę, stany zapalne i inne infekcje skórne

Przechowuj w lodówce



Działanie

- oczyszczające
- wybielające
- redukujące przebarwienia

Składniki

- zielone łupiny z orzecha włoskiego (świeże lub suszone)
- woda



BRAUN

Wybielający płyn do zębów z łupin orzecha

Poziom trudności ●○○

Zielone łupiny orzecha barwią skórę i włosy, ale na zęby działają odwrotnie – wybielają je i odświeżają

Myj zęby płynem kilka razy w tygodniu, aby skutecznie usunąć nieestetyczne osady i kamień nazębny

Sposób przygotowania

1. Rozdrobnij kilka łupin orzecha włoskiego, najlepiej używając **blendera**
2. Przełóż łupiny do garnka i zalej je szklanką zimnej wody
3. Gotuj na wolnym ogniu przez 20 min i odstaw do wystygnięcia
4. Chłodny płyn przelej do czystego słoiczka i dobrze go zakręć

Stosuj jak zwykłą pastę do zębów – zanurz w płynie szczoteczkę i czyść zęby przez 2-3 minuty



Działanie

- oczyszczające pory
- łagodzące i nawilżające
- tonizujące i odświeżające
- antyoksydacyjne

Składniki

- łodygi pietruszki
- zsiadłe mleko
- oliwa z oliwek

BRAUN

Kojąca maseczka do twarzy z pietruszki i zsiadłego mleka

Poziom trudności ●○○

Natka pietruszki zawiera witaminy E i C. Te cenne antyoksydanty pomagają w walce z wolnymi rodnikami i przedwczesnym starzeniem. Nie wyrzucaj resztek – zrób z nich maseczkę!

Jeśli nie masz w domu zsiadłego mleka, możesz wykorzystać resztki kefiru, twarogu lub maślanek

Sposób przygotowania

1. Niewykorzystane resztki pietruszki (łodygi) wrzucić do **blendera kielichowego** i zmielić na gładką masę
2. Przełóż pietruszkę do miseczki i dodaj dwie łyżki mleka, które się zsiadło. Zamiast zsiadłego mleka możesz wykorzystać też resztki twarogu. Ser należy jednak uprzednio zmielić
3. Dodaj oliwę z oliwek. Jeśli korzystasz ze zsiadłego mleka, wystarczą dwie łyżeczki. Jeżeli używasz twarogu możesz dodać więcej
4. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki
5. Nakładaj na czystą skórę twarzy i dekoltu na ok. 15-20 minut. Następnie usuń wilgotnym ręcznikiem lub chusteczką nawilżaną i przemyj skórę letnią wodą. Zabieg można powtarzać 2 razy w tygodniu



Działanie

- rozświetlające
- wyrównujące koloryt skóry
- antybakteryjne
- nawilżające

Składniki

- skórki arbuza lub melona
- miód
- kurkuma

BRAUN

Rozświetlająca maska do twarzy ze skórek arbuza

Poziom trudności ●○○

Miód i kurkuma mają działanie antybakteryjne, co łagodzi stany zapalne i trądzik. Miód jest też składnikiem nawilżającym i odżywczym

Kurkuma pomaga zwalczyć przebarwienia, podobnie jak zawarte w arбуzie witamina A i beta-karoten

Arbuz jest źródłem cennych przeciwutleniaczy, a także witamin z grupy B poprawiających kondycję skóry i jej naturalne funkcje ochronne

Sposób przygotowania

1. Resztki po zjedzonym melonie lub arбуzie obierz z cienkiej wierzchniej części skóry albo wyparz. Zblenduj 2-3 kawałki na gładką masę za pomocą **stopy blendera z technologią ActiveBlade**. Resztę możesz przechować w lodówce, by zrobić z nich kolejną maseczkę za kilka dni
2. Zmielonego arбуza lekko odcedź. Dodaj łyżkę miodu i nie więcej niż pół łyżeczki mielonej kurkumy. Większa ilość mogłaby spowodować zabarwienie skóry na żółto
3. Nakładaj na oczyszczoną twarz na ok. 20 minut. Następnie spłucz ciepłą wodą. Zabieg powtarzaj nawet co 2-3 dni



- peelingujące
- antybakteryjne i przeciwtrądzikowe
- ujednolicające koloryt
- wygładzające

- skórka z cytryny lub limonki
- miód
- oliwa z oliwek

BRAUN

Peeling do twarzy ze skórką z cytryny

Poziom trudności ●○○

Skórka cytryny lub limonki ma działanie przeciwtrądzikowe i jest źródłem cennych antyoksydantów. Ponadto normalizuje procesy produkcji sebum i ogranicza łojotok

Miód ma działanie antybakteryjne, nawilżające i pielęgnujące. Jest źródłem przeciwutleniaczy i witamin. Łagodzi również podrażnienia oraz wspomaga leczenie trądziku, a nawet egzemy czy łuszczycy

Sposób przygotowania

1. Wyparz skórkę z cytryny wrzątkiem. Następnie odstaw ją do wysuszenia. Gdy stanie się twarda, rozdrobnij ją za pomocą **blendera**
2. Pamiętaj o dokładnym zmieleniu skórki cytrynowej na proszek. Zbyt duże drobiny peelingujące mogą pokaleczyć skórę i przyczynić się do powstania mikrouszkodzeń
3. Mieloną skórkę wymieszaj z 1 łyżką miodu i 2 łyżkami oliwy z oliwek. Możesz wykorzystać też olej z pestek winogron lub oliwkę dla dzieci w zależności od tego, co zalega ci w domu
4. Rozprowadź po skórze, wmasowując peeling kolistymi ruchami i zmyj letnią wodą. Powtarzaj zabieg maksymalnie 2 razy w tygodniu



Działanie

- peelujące
- oczyszczające
- nawilżające

Składniki

- płatki owsiane
- woda
- oliwa z oliwek
- resztki mydła

BRAUN

Mydło peelujące z płatkami owsianymi

Poziom trudności ●●○

Płatki owsiane sprawdzają się w pielęgnacji skóry suchej, podrażnionej i wrażliwej. Mają działanie nawilżające i łagodzące wypryski

Aby nadać mydłu właściwości antycellulitowych, do przepisu możesz dodać zmielone ziarna kawy. Zawarta w nich kofeina wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej

Sposób przygotowania

1. Końcówki kostek mydła roztop w kąpeli wodnej wraz z odrobiną wody i oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego
2. Zmiel suche płatki owsiane na drobniejsze części w **szatkownicy** i przesyp je do silikonowych foremek do ciasta lub formy na mydło.
Uwaga – nie miel płatków na idealny proszek
3. Roztopionym mydłem zalej formy z płatkami. Odstaw do ostygnięcia. Gdy zastygnie, ostrożnie wyjmij kostki z form
4. Podczas kąpieli pocieraj mydłem o skórę okrężnymi ruchami, aby wytworzyć pianę i usunąć martwy naskórek

Mydła peelującego używaj 2 razy w tygodniu jedynie do ciała. Taki peeling mechaniczny byłby zbyt silny dla delikatnej skóry twarzy



Działanie

- tonizujące i odświeżające
- rozjaśniające
- likwidujące opuchliznę

Składniki

- skórki jabłkowe
- ogryzek z jabłka
- woda
- woda oczarowa



BRAUN

Tonik w kostkach z obierek z jabłka

Poziom trudności ●●○

Jabłka zawierają dużo pektyny, która działa kojąco i odświeżająco. Mają także cenne witaminy A i C oraz potas regulujący pH komórkowe

Zmrożony tonik pomaga zredukować opuchliznę, zasinienia i zaczerwienienia, a także pobudza krążenie i zdolności regeneracyjne naskórka

Sposób przygotowania

1. Obierki i ogryzek włóż do garnka z ½ szklanki wody i zagotuj. Następnie pozostaw do ostygnięcia i zblenduj
2. Do zimnej mieszaniny dodaj ok. ¼ szklanki wody oczarowej (hydrolatu z oczaru wirgilijskiego dostępnego w aptece) i dokładnie zamieszaj. Jeśli twoja skóra jest wrażliwa, rozcieńcz 1/8 szklanki wody oczarowej, 1/8 szklanki wody
3. Przelej miksturę do foremek na kostki lodu i umieść w zamrażalniku

Stosuj codziennie po porannej pielęgnacji na rejon twarzy, które są opuchnięte lub zasinione



Działanie

- oczyszczające
- antybakteryjne
- nawilżające

Składniki

- resztki mydła
- gliceryna
- woda
- olejek eteryczny
- oliwa z oliwek



BRAUN

Mydło w płynie z resztek kostek mydła

Poziom trudności ●●○

Oliwa z oliwek sprawdza się w pielęgnacji skóry atopowej, alergicznej i wrażliwej. Łagodzi swędzenie, zapobiega podrażnieniom, zmniejsza zaczerwienienia i zmiękcza oraz nawilża naskórek

Gliceryna jest silnie hydrofobowa, dzięki czemu ma właściwości silnie nawilżające. Ponadto regeneruje skórę i ułatwia transport substancji odżywczych przez warstwę rogową

Sposób przygotowania

1. Wysuszone końcówki kostek mydła (ok. 4-5) zblenduj na wiórki. Przełóż je do garnka i zalej połową szklanki gorącej wody. Podgrzewaj na małym ogniu aż wiórki całkowicie się roztopią
2. Dodaj do mikstury 2-3 krople ulubionego olejku eterycznego, 1 łyżkę gliceryny i pół łyżeczki oliwy z oliwek. Wymieszaj do jednolitego koloru i konsystencji
3. Odstaw mydło do ostudzenia, a następnie przelej je do dozownika

Możesz mieszać ze sobą końcówki mydła o różnych zapachach. Po długim leżakowaniu większość olejków eterycznych traci na aromacie. Olejki ulatniają się także podczas podgrzewania



Działanie

- peelingujące
- poprawiające ukrwienie
- rozjaśniające przebarwienia
- antycellulitowe

Składniki

- fusy z kawy
- marchew
- woda
- glina kosmetyczna

BRAUN

Anty-cellulitowy peeling kawowy do ciała

Poziom trudności ●●○

Kosmetyki z marchwią działają odmładzająco i rozjaśniająco dzięki wysokiej zawartości witaminy A. Jednocześnie za sprawą beta-karotenu zmniejszają łuszczenie się skóry

Fusy kawowe działają jak peeling gruboziarnisty. Ponadto zawierają kofeinę, która pobudza spalanie tkanki tłuszczowej, energetyzuje i poprawia ukrwienie skóry

Sposób przygotowania

1. Przygotuj pół szklanki fusów. Możesz zbierać je po każdej wypitej kawie mielonej i przechowywać w lodówce, zanim nie uzbierasz odpowiedniej ilości lub nie pozbywać się fusów z ekspresu do kawy
2. Zblenduj dwie surowe marchewki na gładką papkę
3. W oddzielnym naczyniu rozmieszaj z wodą mniej więcej 3 łyżeczki wybranej gliny kosmetycznej
4. Połącz wszystkie składniki. Gotową pastę wykorzystaj od razu. Wmasowuj peeling okrężnymi ruchami w wybrane partie ciała. Zmyj ciepłą wodą

Uwaga, peeling nie nadaje się do eksfoliacji skóry twarzy



Działanie

- rozjaśniające
- zmiękczające skórę
- oczyszczające i antyseptyczne
- przeciwtrądzikowe

Składniki

- suszona skórka z cytrusów
- sól
- kwas cytrynowy
- soda oczyszczona
- oliwka dla dzieci
- woda
- olejek zapachowy



BRAUN

Kula do kąpieli ze skórą z cytrusów

Poziom trudności ●●●

Sól dodawana do kąpieli zmiękcza skórę. Ma także działanie antyseptyczne i przeciwzapalne. Wspomaga również pracę układu krążenia i procesy leczenia naskórka

Skórka z pomarańczy, cytryny lub limonki ma działanie rozjaśniające i poprawiające koloryt skóry. Może niwelować także wypryski i wspomagać walkę z zaskórnikami

Sposób przygotowania

1. Nie wyrzucaj skórki z pomarańczy, grapefruita, cytryny lub limony. Wyparz ją, pokrój na drobne kawałki i odstaw w ciepłe i suche miejsce
2. Zblenduj sól (ok. 1 łyżki) i gruboziarnisty kwas cytrynowy (ok. 0,5 szklanki) na jednolity proszek. Rozdrobnij blenderem także wysuszoną skórę z cytrusów. Wsyp wszystko do miski z sodą oczyszczoną (ok. 1 szklanki)
3. Do suchych składników stopniowo dodawaj po łyżce oliwki dla dzieci. Wystarczy ok. 5 łyżek. Możesz też wykorzystać oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Po każdej porcji dokładnie zamieszaj miksturę
4. Wlej wodę do butelki z atomizerem i spryskaj miksturę. Nie wlewaj wody bezpośrednio do mieszanki, gdyż wywoła to reakcję musującą i pienienie. Stopniowo spryskuj składniki, aż przybiorą konsystencję mokrego piasku

Możesz także dodać kilka kropel pomarańczowego lub mandarynkowego olejku zapachowego, cały czas mieszając miksturę

5. Ugnieć masę i umieść ją w specjalnych formach na kule do kąpieli lub do robienia okrągłych kostek lodu

Z podanej ilości składników powstanie ok. 10 sztuk. By uzyskać efekt pienia, kule należy wrzucić do wanny z ciepłą wodą



BRAUN

Designed for what matters