



BRAUN

Zero waste kosmetika

16 nápadů
na ekologickou
kosmetiku ze zbytků



Účinek

- hydratuje
- rozjasňuje
- čistí
- působí proti vráskám

Ingredience

- syrová brambora (může být i zapomenutá, lehce scvrklá)
- vaječný žloutek
- mléko



BRAUN

Hydratační a rozjasňující bramborová pleťová maska

Stupeň obtížnosti ●○○○

Brambory mají baktericidní účinek a obsahují hodně vitamínu C, který má protizánětlivé, antioxidační a bělící vlastnosti.

Bramborovou masku můžete aplikovat také na pokožku pod očima pro odstranění tmavých kruhů. Aby vám maska z obličeje nepadala, zabalte ji do tenké gázy.

Způsob přípravy

1. Brambory omyjte, oloupejte a tyčovým mixérem rozmixujte na kaši.
2. Naneste na vyčištěný obličej, vyhněte se oblasti očí a úst.
3. Po 30 minutách smyjte studenou vodou.
4. Používejte 2x týdně.

* Chcete posílit účinek masky? Přimíchejte do ní trochu mléka a vaječný žloutek.



Účinek

- uklidňuje
- rozjasňuje
- zpevňuje
- působí proti vráskám

Ingredience

- dužina z přerostlé okurky
- vyluhovaný čaj [černý nebo zelený] včetně lístků



BRAUN

Zklidňující oční tonikum s okurkou a čajem

Stupeň obtížnosti ●○○○

Okurka obsahuje antioxidanty a flavonoidy, které redukují otoky, podráždění a zarudnutí.

Čaj (černý a zelený) obsahuje taniny, které stimulují krevní oběh, a kofein, který má stahující účinek.

Způsob přípravy

1. Dužinu okurky rozmixujte včetně semínek (využijte části, které nechcete použít do sendvičů nebo okurkového salátu).
2. Přidejte čajový nálev spolu s listy a znovu rozmixujte.
3. Scedte přípravek do čisté lahvičky.
4. Namočte vatové tampony přípravkem a přiložte si zhruba na 30 minut na oči. Zbytky tonika nesmývejte.
5. Používejte denně, nejlépe večer a vždy po odličení.

* Tonikum uchovávejte v lednici pro posílení jeho pozitivních účinků.



Účinek

- hydratuje
- uklidňuje
- působí proti akné
- působí proti vráskám

Ingredience

- slupka od banánu
- vaječný bílek

BRAUN

Regenerační banánová maska na ruce

Stupeň obtížnosti ●○○○

Banánová slupka obsahuje také železo, vitamíny skupiny B, hořčík, draslík a antioxidanty, které zpevňují a regenerují pokožku.

Vaječný bílek stahuje póry, reguluje sekreci mazu a má antibakteriální vlastnosti.

Způsob přípravy

1. Z vnitřku banánové slupky seškrábněte dužinu. Můžete použít lžici nebo vidličku.
2. Přidejte vaječný bílek a vyšlehejte např. pomocí tyčového mixéru s vhodným nástavcem.
3. Naneste masku na vyčištěný obličej, vyhněte se oblasti očí a úst.
4. Po 7-10 minutách opláchněte teplou vodou.

Pro viditelné výsledky používejte 2-3x týdně.



Účinek

- posiluje
- vyživuje
- hydratuje
- vyhlazuje

Ingredience

- aquafaba (tekutina z vařené nebo konzervované cizrny)
- citronová šťáva
- olivový nebo jiný olej (potravinářský nebo kosmetický)

BRAUN

Uhlazující maska na vlasy s aquafabou

Stupeň obtížnosti ●○○○

Pojem „aquafaba“ označuje vodu z luštěnin. Nejlepší je ta z cizrny.

Pro posílení pozitivních účinků si vlasy po umytí omyjte studenou rýžovou vodou, která zbyla z vaření rýže (bez soli). Počkejte 10 minut a vlasy důkladně opláchněte. Rýžová voda údajně urychluje růst vlasů.

Způsob přípravy

1. Vychladlou aquafabu vyšlehejte do tuhé pěny. Můžete použít šlehač nebo tyčový mixér s vhodným nástavcem.
2. Přidejte lžičku citronové šťávy a lžičku olivového nebo jiného oleje a důkladně promíchejte.
3. Směs naneste na pokožku hlavy a vlasy. Pro lepší efekt si nasadte igelitovou čepici a ručník.
4. Po 30 minutách opláchněte. Chcete-li olej snadněji odstranit, použijte před šamponem kondicionér.

Kúru opakujte jednou týdně. Vlasy budou pružné, hladké a lesklé.



Účinek

- vyhlazuje
- zpevňuje
- má peelingový efekt
- působí proti vráskám

Ingredience

- skořápky vlašských ořechů
- skořice
- olivový olej

BRAUN

Zpevňující peeling z ořechových skořápek

Stupeň obtížnosti ● ○ ○

Upravte intenzitu peelingu podle svých potřeb rozemletím skořápek na jemný nebo hrubý prášek (peeling použitý na obličej by měl být jemnější).

Způsob přípravy

1. Rozdrťte několik skořápek vlašských ořechů – nejlépe tyčovým mixérem s technologií ActiveBlade, která vám umožní rychle rozmixovat ty nejtvrďší přísady.
2. Rozdrcené skořápky vložte do misky.
3. Přidejte trochu mleté skořice a olivového oleje a dobře promíchejte.

**Použijte ihned po přípravě.
Naneste peeling na vlhký obličej
nebo tělo, vmasírujte krouživými
pohyby a opláchněte vodou.**



Účinek

- hydratuje
- vyživuje
- regeneruje

Ingredience

- uvařené brambory (nesolené)
- olivový olej

BRAUN

Regenerační bramborová maska na ruce

Stupeň obtížnosti ●○○○

Většina vitamínů a minerálů se skrývá pod slupkou, proto brambory oloupejte velmi tence.

Brambory vařte v malém množství vody, co nejkratší dobu. Zůstane v nich více živin.

Způsob přípravy

1. Zbylé uvařené brambory (nesolené) rozmixujte dohladka pomocí nástavce na pyré.
2. Přidejte trochu olivového oleje nebo kosmetického oleje a důkladně promíchejte.
3. Masku vmasírujte do dlaní a nechte 15 minut působit (pro posílení efektu si můžete navléknout bavlněné rukavice).
4. Masku smyjte teplou vodou, osušte pokožku a vetřete do ní svůj oblíbený krém.

Používejte podle potřeby.

*** Masku ihned spotřebujte.
Zbytky neuchovávejte.**



Účinek

- regeneruje
- má antibakteriální účinky
- hojí

Ingredience

- vaječné skořápky
- jablečný ocet

BRAUN

Elixír z vaječných skořápek na podrážděnou pokožku

Stupeň obtížnosti ●○○○

Vaječné skořápky jsou bohaté na uhličitan vápenatý, hořčík, fosfor i selen, kolagen, kyselinu hyaluronovou a glukosamin. Mají regenerační a analgetické účinky.

Jablečný ocet je bohatý na aminokyseliny, pektiny, polyfenoly a kyselinu octovou. Má protizánětlivé, antibakteriální a antiseptické vlastnosti.

Způsob přípravy

1. Uvařte skořápky z 5-6 vajec, osušte a rozmixujte na prášek.
2. Vložte do zavařovací sklenice a přilijte sklenici jablečného octa.
3. Nádobu uzavřete a nechte 5 dní odležet.
4. Naneste trochu elixíru na podrážděnou pokožku pomocí vatového tamponu. Nechte působit 30 minut a jemně opláchněte vodou.

Používejte na podrážděnou pokožku, vyrážku, záněty a jiné kožní infekce.

Uchovávejte v lednici.



Účinek

- čistí
- bělí
- redukuje skvrny

Ingredience

- zelené slupky z vlašských ořechů (čerstvé nebo sušené)
- voda



BRAUN

Bělící ústní voda se slupkami z vlašských ořechů

Stupeň obtížnosti ●○○○

Zelené slupky vlašských ořechů barví pokožku a vlasy, ale na zuby mají opačný účinek – bělí je a osvěžují.

Čistěte si zuby ústní vodou několikrát týdně, abyste účinně odstranili nechtěné usazeniny a zubní kámen.

Způsob přípravy

1. Rozmixujte několik slupek vlašských ořechů, nejlépe pomocí tyčového mixéru.
2. Slupky vložte do hrnce a zalijte je sklenicí studené vody.
3. Vařte na mírném ohni po dobu 20 minut a poté nechte vychladnout.
4. Vychladlou tekutinu nalijte do čisté zavařovací sklenice a dobře ji uzavřete.

Používejte jako běžnou zubní pastu. Ponořte zubní kartáček do tekutiny a čistěte si zuby 2-3 minuty.



Účinek

- čistí póry
- zklidňuje a zvlhčuje
- tonizuje a osvěžuje
- má antioxidační účinky

Ingredience

- stonky petržele
- zakysané mléko
- olivový olej

BRAUN

Zklidňující pleťová maska s petrželkou a zakysaným mlékem

Stupeň obtížnosti ●○○

Petrželová nať obsahuje vitamíny E a C. Tyto cenné antioxidanty pomáhají v boji proti volným radikálům a předčasnému stárnutí. Nevyhazujte zbytky, udělejte si z nich masku!

Pokud doma nemáte zakysané mléko, můžete použít zbytky kefíru, tvarohu nebo podmáslí.

Způsob přípravy

1. Nevyužitou petrželku (stonky) vhodte do mixéru a dohladka rozmixujte.
2. Vložte petrželku do misky a přidejte dvě lžice zakysaného mléka. Místo zakysaného mléka můžete použít i zbytky tvarohu. Tvaroh je však nutné předem ušlehat.
3. Přidejte olivový olej. Pokud používáte zakysané mléko, stačí dvě lžičky. Pokud používáte tvaroh, můžete přidat více.
4. Všechny přísady důkladně promíchejte.
5. Aplikujte na čistou pleť obličeje a dekoltu po dobu - 15-20 minut. Poté odstraňte vlhkým ručníkem nebo vlhčeným ubrouskem a pokožku omyjte vlažnou vodou. Ošetření je možné opakovat 2x týdně.



Účinek

- rozjasňuje
- udržuje rovnoměrný tón pleti
- má antibakteriální účinky
- hydratuje

Ingredience

- slupky z vodního nebo jiného melounu
- med
- kurkuma

BRAUN

Rozjasňující pleťová maska s melounovými slupkami

Stupeň obtížnosti ● ○ ○

Med a kurkuma mají antibakteriální účinky. Zklidňují záněty a akné. Med je také hydratační a výživná složka.

Kurkuma pomáhá v boji s pigmentovými skvrnami, stejně jako vitamín A a beta-karoten, které vodní meloun obsahuje.

Meloun je také zdrojem cenných antioxidantů a vitamínů B, které zlepšují stav pokožky a zvyšují její přirozené ochranné funkce.

Způsob přípravy

1. Použijte vychlazené slupky od vodního či jiného melounu. Rozmixujte 2-3 kousky do hladké pasty pomocí **tyčového mixéru s technologií ActiveBlade**. Zbytek můžete uložit do lednice a za pár dní si dopřát další pleťovou masku.
2. Rozmixované melounové slupky mírně sceďte. Přidejte lžičku medu a maximálně půl lžičky mleté kurkumy. Větší množství by mohlo způsobit zežloutnutí kůže.
3. Aplikujte na vyčištěnou pokožku a nechte působit asi 20 minut. Poté opláchněte teplou vodou. Ošetření opakujte jednou za 2-3 dny.





BRAUN

Peeling na obličej s citronovou kůrou

Stupeň obtížnosti ●○○○

Citronová nebo limetková kůra působí proti akné a je zdrojem cenných antioxidantů. Dále normalizuje procesy tvorby mazu a snižuje projevy seborey.

Med má antibakteriální, hydratační a vyživující vlastnosti. Je zdrojem antioxidantů a vitamínů. Zklidňuje podráždění pokožky a podporuje léčbu akné, a dokonce i ekzémů nebo lupénky.

Způsob přípravy

1. Citronovou kůru opláchněte vroucí vodou. Poté odložte stranou, aby uschla. Po ztvdnutí ji rozmixujte mixérem.
2. Nezapomeňte důkladně rozdrtit citronovou kůru na prášek (pomůže vám nástavec na koření nebo sekáček). Příliš velké peelingové částice mohou poranit pokožku a přispět k poškození pleti.
3. Smíchejte mletou kůru s 1 lžící medu a 2 lžícemi olivového oleje. Můžete také použít hroznový olej nebo dětský olej podle toho, co máte doma.
4. Rozetřete po pokožce, krouživými pohyby vmasírujte peeling a poté omyjte vlažnou vodou. Ošetření opakujte až dvakrát týdně.



Účinek

- má peelingový efekt
- působí antibakteriálně a proti akné
- sjednocuje barvu pleti
- vyhlazuje

Ingredience

- kůra z citronu nebo limetky
- med
- olivový olej

Účinek

- má peelingový efekt
- čistí
- hydratuje

Ingredience

- ovesné vločky
- voda
- olivový olej
- zbytky mýdla

BRAUN

Peelingové mýdlo s ovesnými vločkami

Stupeň obtížnosti ●○○

Ovesné vločky dobře fungují v péči o suchou, podrážděnou a citlivou pokožku. Mají hydratační a uklidňující účinky.

Chcete-li mýdlo dodat anticelulitidní účinky, můžete do receptu přidat mletá kávová zrna. Kofein v nich obsažený podporuje redukci tělesného tuku.

Způsob přípravy

1. Zbytky mýdel rozpusťte ve vodní lázni s trochou vody a olivového nebo řepkového oleje.
2. Ovesné vločky rozsekejte v sekáčku na jemnější kousky a přesypte do silikonových dortových forem na pečení nebo do mýdlové formy. Nemelte vločky na úplný prášek.
3. Rozpuštěné mýdlo nalijte do formiček s vločkami. Nechte vychladnout. Po ztuhnutí opatrně vyjměte mýdlo z formiček.
4. Mýdlo během koupele rozetřete kruživými pohyby po pokožce, abyste vytvořili pěnu a odstranili odumřelé kožní buňky.

Peelingové mýdlo použijte dvakrát týdně pouze na tělo. Mechanický peeling by byl pro jemnou pokožku obličeje příliš silný a mohlo by dojít k jejímu poškození.



Účinek

- tonizuje a osvěžuje
- rozjasňuje
- odstraňuje otoky

Ingredience

- jablečné slupky
- jablečný jádřinec
- voda
- vilínová voda

BRAUN

Tonikum z jablečných slupek

Stupeň obtížnosti ●●○

Jablka obsahují hodně pektinu, který má zklidňující a osvěžující účinky. Obsahují také cenné vitamíny A a C a draslík, který reguluje buněčné pH.

Mražené kostky tonika pomáhají redukovat otoky, modřiny a zarudnutí a také stimulují oběh a regenerační schopnosti pokožky.

Způsob přípravy

1. Slupky a jádřince vložte do hrnce s 1/2 šálku vody a přiveďte k varu. Poté nechte vychladnout a rozmixujte.
2. Do studené směsi přidejte asi 1/4 šálku vilínové vody (hydrolát vilínu virgilského, k dostání v lékárně/lékárnách) a důkladně promíchejte. Pokud je vaše pokožka citlivá, zřed'te 1/8 šálku vilínové vody s 1/8 šálkem vody.
3. Směs vlijte do formiček na led a vložte do mrazáku.

Aplikujte denně po ranní péči na oteklé nebo pohmožděné oblasti obličeje.



Účinek

- čistí
- má antibakteriální účinky
- hydratuje

Ingredience

- zbytky mýdla
- glycerin
- voda
- éterický olej
- olivový olej



BRAUN

Tekuté mýdlo ze zbytků mýdla

Stupeň obtížnosti ●●○

Olivový olej dobře funguje v péči o atopickou, alergickou a citlivou pokožku. Zklidňuje svědění, zabraňuje podráždění, snižuje zarudnutí a zjemňuje a zvlhčuje pokožku.

Glycerin je silně hydrofobní, díky čemuž má silné hydratační vlastnosti. Také regeneruje pokožku a usnadňuje transport živin přes zrohovatělou vrstvu.

Způsob přípravy

1. Rozmixujte vysušené zbytky mýdla (4-5 kousků) na hobliny. Vložte je do hrnce a zalijte půl šálkem horké vody. Vařte na mírném ohni, dokud se hobliny úplně nerozpustí.
2. Do směsi přidejte 2-3 kapky oblíbeného éterického oleje, 1 lžičku glycerinu a půl lžičky olivového oleje. Míchejte, dokud nedosáhnete jednotné barvy a konzistence.
3. Nechte mýdlo vychladnout a poté jej nalijte do dávkovače.

Můžete smíchat zbytky mýdel různých vůní. Po delší době ztrácí většina éterických olejů své aroma. Oleje se při zahřívání také odpařují.





BRAUN

Kávový tělový peeling proti celulitidě

Stupeň obtížnosti ●●○

Kosmetika z mrkve má omlazující a rozjasňující účinek díky vysokému obsahu vitamínu A. Zároveň díky betakarotenu snižuje šupinatost pokožky.

Kávová sedlina působí jako hrubý peeling. Navíc obsahuje kofein, který stimuluje spalování tuků, dodává energii a zlepšuje prokrvení pokožky.

Způsob přípravy

1. Připravte si půl sklenice kávové sedliny. Sedlinu můžete skladovat po každé vypité mleté kávě a uchovávat ji v lednici, dokud nenasbíráte správné množství (nebo sbírat sedlinu z kávovaru).
2. Rozmixujte dvě syrové mrkve na hladkou pastu.
3. V samostatné nádobě smíchejte asi 3 lžičky kosmetického jílu s vodou.
4. Smíchejte všechny ingredience. Připravenou pastu ihned použijte. Peeling vmasírujte krouživými pohyby do vybraných partií těla. Opláchněte teplou vodou.

Pozor, peeling není vhodný pro exfoliaci (k odstranění odumřelých kožních buněk) pokožky obličeje.



Účinek

- má peelingový efekt
- zlepšuje krevní oběh
- rozjasňuje
- působí proti celulitidě

Ingredience

- kávová sedlina
- mrkev
- voda
- kosmetický jíl

Účinek

- rozjasňuje
- zjemňuje pokožku
- čistí a má antiseptické účinky
- působí proti akné

Ingredience

- sušená citrusová kůra
- sůl
- kyselina citronová
- jedlá soda
- dětský olej s olivovým olejem
- voda
- esenciální olej



BRAUN

Citrusová koule do koupele

Stupeň obtížnosti ●●●

Koupelová sůl zvláčňuje pokožku. Má také antiseptické a protizánětlivé účinky. Podporuje rovněž funkci krevního oběhu a hojivé procesy pokožky.

Pomerančová, citronová nebo limetková kůra má rozjasňující účinek a zlepšuje tón pleti. Může také odstranit pigmentové skvrny a pomoci v boji proti černým tečkám.

Způsob přípravy

1. Nevyhazujte kůru z pomeranče, grapefruitu, citronu nebo limetky. Spařte ji, nakrájejte na malé kousky a dejte na teplé a suché místo.
2. Rozmixujte sůl (asi 1 polévkovou lžiči) a hrubou kyselinu citronovou (asi 1/2 šálku) na stejně namletý prášek. Sušenou citrusovou kůru rozemelte pomocí mlýnku na koření. Vše přesypte do misky s jedlou sodou (asi 1 hrnek).
3. K suchým surovinám postupně přilévejte dětský olej s olivovým olejem. Stačí asi 5 polévkových lžic. Použít můžete i olivový nebo řepkový olej. Po každé přidané lžiči směs důkladně promíchejte.
4. Vlijte vodu do rozprašovače a stříkejte postupně do směsi. Nelijte vodu přímo do směsi, protože by to způsobilo šumivou reakci a pěnu. Postupně stříkejte na přísady, dokud nebudou mít konzistenci mokrého písku.

Během míchání směsi můžete přidat i pár kapek pomerančového nebo mandarinkového esenciálního oleje.

5. Hmotu prohněťte a vložte do speciálních forem na koupelové koule nebo na výrobu kulatých kostek ledu.

Z daného množství surovin vznikne asi 10 kusů. Pro dosažení pěnivého efektu vhodte koule do vany s teplou vodou.



Braun MultiQuick 9

**Nejširší nabídka
příslušenství
na světě pro
nekonečné možnosti.**



BRAUN

Designed for what matters

www.braunhousehold.com