



# BRAUN

## Kozmetika Zero waste

16 nápadov  
na ekologickú  
kozmetiku zo zvyškov



## Účínok

- hydratuje
- rozjasňuje
- čistí
- pôsobí proti vráskam

## Ingrediencie

- surový zemiak (môže byť aj zabudnutý, zľahka scvrknutý)
- vaječný žĺtok
- mlieko



# BRAUN

## Hydratačná a rozjasňujúca zemiaková pleťová maska

Stupeň náročnosti ● ○ ○

**Zemiaky** majú baktericídny účinok a obsahujú veľa vitamínu C, ktorý má protizápalové, antioxidantné a bieliace vlastnosti.

**Zemiakovú masku** môžete aplikovať aj na pokožku pod očami s cieľom odstrániť tmavé kruhy. Aby vám maska z tváre nepadala, zabaľte ju do tenkej gázy.

### Spôsob prípravy

1. Zemiaky umyte, olúpte a ponorným mixérom rozmixujte na kašu.
2. Naneste na vyčistenú tvár, vyhnite sa oblasti očí a úst.
3. Po 30 minútach zmyte studenou vodou.
4. Používajte 2x týždenne.

\* **Chcete posilniť účinok masky? Primiešajte do nej trochu mlieka a vaječný žĺtok.**



**BRAUN**

## Upokojujúce očné tonikum s uhorkou a čajom

Stupeň náročnosti ●○○○

**Uhorka** obsahuje antioxidanty a flavonoidy, ktoré redukujú opuchy, podráždenie a začervenanie.

**Čaj (čierny a zelený)** obsahuje taníny, ktoré stimulujú krvný obeh, a kofeín, ktorý má sťahujúci účinok.

### Spôsob prípravy

1. Dužinu uhorky rozmixujte vrátane semienok (využite časti, ktoré nechcete použiť, do sendvičov alebo uhorkového šalátu).
2. Pridajte čajový nálev spolu s listami a znovu rozmixujte.
3. Scedte prípravok do čistej fľaštičky.
4. Namočte vatové tampóny prípravkom a priložte si zhruba na 30 minút na oči. Zvyšky tonika nezmývajte.
5. Používajte denne, najlepšie večer a vždy po odlíčení.

\* Tonikum uchovávajte v chladničke kvôli posilneniu jeho pozitívnych účinkov.

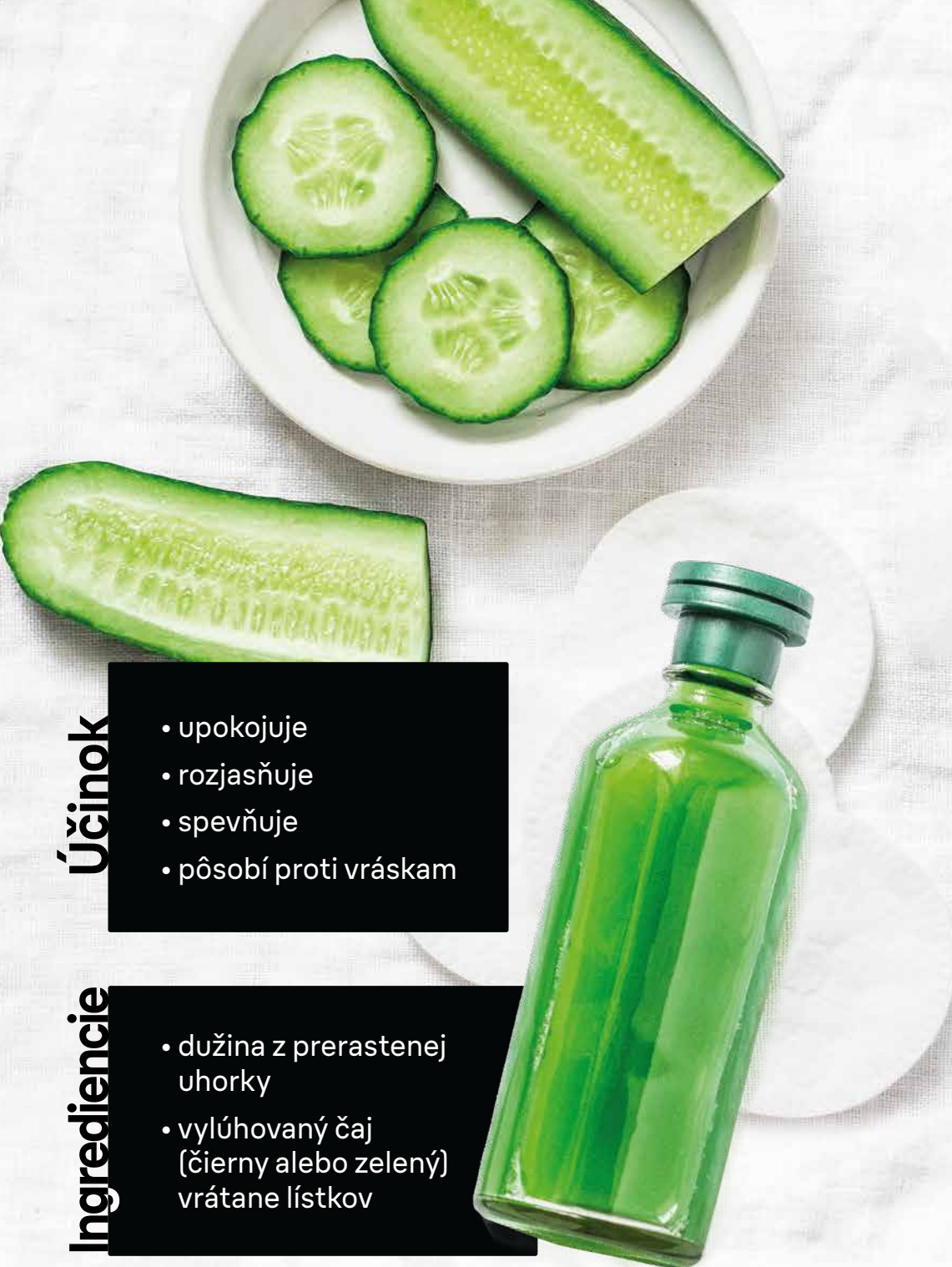


### Účinok

- upokojuje
- rozjasňuje
- spevňuje
- pôsobí proti vráskam

### Ingrediencie

- dužina z prerastenej uhorky
- vylúhovaný čaj (čierny alebo zelený) vrátane lístkov



## Účínok

- hydratuje
- upokojuje
- pôsobí proti akné
- pôsobí proti vráskam

## Ingrediencie

- šupka z banána
- vaječný bielok

# BRAUN

## Regeneračná banánová maska na ruky

Stupeň náročnosti ●○○

**Banánová šupka** obsahuje zároveň železo, vitamíny skupiny B, horčík, draslík a antioxidanty, ktoré spevňujú a regenerujú pokožku.

**Vaječný bielok** sťahuje póry, reguluje sekréciu mazu a má antibakteriálne vlastnosti.

### Spôsob prípravy

1. Z vnútrajška banánovej šupky zoškrabnite dužinu. Môžete použiť lyžicu alebo vidličku.
2. Pridajte vaječný bielok a vyšľahajte napr. pomocou ponorného mixéra s vhodným nastavcom.
3. Naneste masku na vyčistenú tvár, vyhnite sa oblasti očí a úst.
4. Po 7 – 10 minútach opláchnite teplou vodou.

**S cieľom dosiahnuť viditeľné výsledky používajte 2 – 3× týždenne.**



## Účínok

- posilňuje
- vyživuje
- hydratuje
- vyhladzuje

## Ingrediencie

- aquafaba (tekutina z vareného alebo konzervovaného cícera)
- citrónová šťava
- olivový alebo iný olej (potravinársky alebo kozmetický)

**BRAUN**

## Uhladzujúca maska na vlasy s aquafabou

Stupeň náročnosti ●○○

Pojem „aquafaba“ označuje vodu zo strukovín. Najlepšia je tá z cícera.

S cieľom posilniť pozitívne účinky aquafaby, umyté vlasy si ešte umyte studenou ryžovou vodou, ktorá zvýšila z varenia ryže (bez soli). Počakajte 10 minút a vlasy dôkladne opláchnite. Ryžová voda údajne urýchľuje rast vlasov.

### Spôsob prípravy

1. Vychladnutú aquafabu vyšľahajte do tuhej peny. Môžete použiť šľahač alebo ponorný mixér s vhodným nastavcom.
2. Pridajte lyžicu citrónovej šťavy a lyžicu olivového alebo iného oleja a dôkladne premiešajte.
3. Zmes naneste na pokožku hlavy a vlasy. Kvôli lepšiemu efektu si nasadte igelitovú čapicu a uterák.
4. Po 30 minútach opláchnite. Ak chcete olej ľahšie odstrániť, použite pred šampónom kondicionér.

**Kúru opakujte raz týždenne. Vlasy budú pružné, hladké a lesklé.**



## Účínok

- vyhladzuje
- spevňuje
- má peelingový efekt
- pôsobí proti vráskam

## Ingrediencie

- škrupiny vlašských orechov
- škorica
- olivový olej

**BRAUN**

## Spevňujúci peeling z orechových škrupiniek

Stupeň náročnosti ●○○

Upravte intenzitu peelingu podľa svojich potrieb rozomletím škrupiniek na jemný alebo hrubý prášok (peeling použitý na tvár by mal byť jemnejší).

### Spôsob prípravy

1. Rozdrvte niekoľko škrupiniek vlašských orechov – najlepšie ponorným mixérom s technológiou ActiveBlade, ktorá vám umožní rýchlo rozmixovať tie najtvrdšie prísady.
2. Rozdrvené škrupiny vložte do misky.
3. Pridajte trochu mletej škorice a olivového oleja a dobre premiešajte.

**Použite ihneď po príprave.**  
Naneste peeling na vlhkú tvár alebo telo, vmasírujte krúživými pohybmi a opláchnite vodou.



## Účínok

- hydratuje
- vyživuje
- regeneruje

## Ingrediencie

- uvarené zemiaky (nesolené)
- olivový olej

**BRAUN**

## Regeneračná zemiaková maska na ruky

Stupeň náročnosti ●○○

Väčšina vitamínov a minerálov sa skrýva pod šupkou, preto zemiaky olúpte veľmi tenko.

**Zemiaky** varte v malom množstve vody čo najkratšie. Zostane v nich viac živín.

### Spôsob prípravy

1. Zvyšné uvarené zemiaky (nesolené) rozmixujte dohladka pomocou nadstavca na pyrė.
2. Pridajte trochu olivového oleja alebo kozmetického oleja a dôkladne premiešajte.
3. Masku vmasírujte do dlaní a nechajte 15 minút pôsobiť (na posilnenie efektu si môžete navlieknuť bavlnené rukavice).
4. Masku zmyte teplou vodou, osušte pokožku a votrite do nej svoj obľúbený krém.

**Používajte podľa potreby.**

**\* Masku ihneď spotrebujte. Zvyšky nechovávajúte.**



## Účínok

- regeneruje
- má antibakteriálne účinky
- hojí

## Ingrediencie

- vaječné škrupiny
- jablčný ocot



**BRAUN**

## Elixír z vaječných škrupiniek na podráždenú pokožku

Stupeň náročnosti ●○○

Vaječné škrupiny sú bohaté na uhličitan vápenatý, horčík, fosfor aj selén, kolagén, kyselinu hyalurónovú a glukozamín. Majú regeneračné a analgetické účinky.

Jablčný ocot je bohatý na aminokyseliny, pektíny, polyfenoly a kyselinu octovú. Má protizápalové, antibakteriálne a antiseptické vlastnosti.

### Spôsob prípravy

1. Uvarte škrupiny z 5 – 6 vajec, osušte a rozmixujte na prášok.
2. Vložte do zaváracieho pohára a prilejte pohár jablčného octu.
3. Nádobu uzatvorte a nechajte 5 dní odležať.
4. Naneste trochu elixíru na podráždenú pokožku pomocou vatového tampónu. Nechajte pôsobiť 30 minút a jemne opláchnite vodou.

**Používajte na podráždenú pokožku, vyrážku, zápal a iné kožné infekcie.**

**Uchovávajte v chladničke.**





## Účínok

- čistí
- bieli
- redukuje škvrny

## Ingrediencie

- zelené šupky z vlašských orechov (čerstvé alebo sušené)
- voda



# BRAUN

## Bieliaca ústna voda so šupkami z vlašských orechov

Stupeň náročnosti ●○○

**Zelené šupky vlašských orechov** farbia pokožku a vlasy, ale na zuby majú opačný účinok – bielia ich a osviežujú.

Čistite si zuby ústnou vodou niekoľkokrát týždenne, aby ste účinne odstránili nechcené usadeniny a zubný kameň.

### Spôsob prípravy

1. Rozmixujte niekoľko šupiek vlašských orechov, najlepšie pomocou ponorného mixéra.
2. Šupky vložte do hrnca a zalejte ich pohárom studenej vody.
3. Varte na miernom ohni 20 minút a potom nechajte vychladnúť.
4. Vychladnutú tekutinu nalejte do čistého zaváracieho pohára a dobre ho uzatvorte.

**Používajte ako bežnú zubnú pastu.**  
Ponorte zubnú kefku do tekutiny a čistite si zuby 2 – 3 minúty.





**BRAUN**

## Upokojujúca pleťová maska s petržlenovou vňaťou a kyslým mliekom

Stupeň náročnosti ●○○

**Petržlenová vňať** obsahuje vitamíny E a C. Tieto cenné antioxidanty pomáhajú v boji proti voľným radikálom a predčasnému starnutiu. Nevyhadzujte zvyšky, urobte si z nich masku!

Ak doma nemáte kyslé mlieko, môžete použiť zvyšky kefíru, tvarohu alebo cmar.

### Spôsob prípravy

1. Nevyužitú petržlenovú vňať (stonky) vhodte do mixéra a dohľadka rozmixujte.
2. Vložte petržlenovú vňať do misky a pridajte dve lyžice kyslého mlieka. Miesto kyslého mlieka môžete použiť aj zvyšky tvarohu. Tvaroh je však nutné dopredu ušľahať.
3. Pridajte olivový olej. Ak používate kyslé mlieko, stačia dve lyžičky. Ak používate tvaroh, môžete pridať viac.
4. Všetky prísady dôkladne premiešajte.
5. Aplikujte na čistú pleť tváre a dekoltu počas 15 – 20 minút. Potom odstráňte vlhkým uterákom alebo vlhčeným obrúskom a pokožku umyte vlažnou vodou. Ošetrovanie je možné opakovať 2× týždenne.



### Účínok

- čistí póry
- upokojuje a zvlhčuje
- tonizuje a osviežuje
- má antioxidantné účinky

### Ingrediencie

- stonky petržlenu
- kyslé mlieko
- olivový olej

## Účínok

- rozjasňuje
- udržuje rovnomerný tón pleti
- má antibakteriálne účinky
- hydratuje

## Ingrediencie

- šupky z vodného alebo iného melóna
- med
- kurkuma

**BRAUN**

## Rozjasňujúca pleťová maska s melónovými šupkami

Stupeň náročnosti ●○○

**Med a kurkuma** majú antibakteriálne účinky. Upokojujú zápal a akné. Med je zároveň hydratačná a výživná zložka.

**Kurkuma** pomáha v boji s pigmentovými škvrnami, ako aj vitamín A a betakarotén, ktoré vodný melón obsahuje.

**Melón** je taktiež zdrojom cenných antioxidantov a vitamínov B, ktoré zlepšujú stav pokožky a zvyšujú jej prirodzené ochranné funkcie.

### Spôsob prípravy

1. Použite vychladené šupky z vodného či iného melóna. Rozmixujte 2 – 3 kúsky do hladkej pasty pomocou ponorného mixéra s technológiou ActiveBlade. Zvyšok môžete uložiť do chladničky a za pár dní si dopriať ďalšiu pleťovú masku.
2. Rozmixované melónové šupky mierne scedte. Pridajte lyžicu medu a maximálne pol lyžičky mletej kurkumy. Väčšie množstvo by mohlo spôsobiť zožltnutie pokožky.
3. Aplikujte na vyčistenú pokožku a nechajte pôsobiť asi 20 minút. Potom opláchnite teplou vodou. Ošetrovanie opakujte raz za 2 – 3 dni.





**BRAUN**

## Peeling na tvár s citrónovou kôrou

Stupeň náročnosti ●○○

**Citrónová alebo limetková kôra** pôsobí proti akné a je zdrojom cenných antioxidantov. Ďalej normalizuje procesy tvorby mazu a znižuje prejavy seborey.

**Med** má antibakteriálne, hydratačné a vyživujúce vlastnosti. Je zdrojom antioxidantov a vitamínov. Upokojuje podráždenie pokožky a podporuje liečbu akné, a dokonca aj ekzémov alebo lupienky.

### Spôsob prípravy

1. Citrónovú kôru opláchnite vriacou vodou. Potom odložte bokom, aby uschla. Po stvrdnutí ju rozmixujte mixérom.
2. Nezabudnite dôkladne rozdrviť citrónovú kôru na prášok (pomôže vám nadstavec na korenie alebo sekáčik). Príliš veľké peelingové častice môžu poraniť pokožku a prispieť k poškodeniu pleti.
3. Zmiešajte mletú kôru s 1 lyžicou medu a 2 lyžicami olivového oleja. Môžete taktiež použiť hroznový olej alebo detský olej podľa toho, čo máte doma.
4. Rozotrite po pokožke, krúživými pohybmi vmasírujte peeling a potom umyte vlažnou vodou. Ošetrovanie opakujte až dvakrát týždenne.



Účinnok

- má peelingový efekt
- pôsobí antibakteriálne a proti akné
- zjednocuje farbu pleti
- vyhladzuje

Ingrediencie

- kôra z citróna alebo limetky
- med
- olivový olej

## Účínok

- má peelingový efekt
- čistí
- hydratuje

## Ingrediencie

- ovsené vločky
- voda
- olivový olej
- zvyšky mydla

# BRAUN

## Peelingové mydlo s ovsenými vločkami

Stupeň náročnosti ●○○

**Ovsené vločky** dobre fungujú v starostlivosti o suchú, podráždenú a citlivú pokožku. Majú hydratačné a upokojujúce účinky.

Ak chcete mydlo dodať anticelulitídne účinky, môžete do receptu pridať mleté kávové zrná. Kofeín v nich obsiahnutý podporuje redukciu telesného tuku.

### Spôsob prípravy

1. Zvyšky mydiel rozpustíte vo vodnom kúpeli s trochu vody a olivového alebo repkového oleja.
2. Ovsené vločky rozsekajte v sekáčiku na jemnejšie kúsky a presypte do silikónových tortových foriem na pečenie alebo do mydlovej formy. Nemajte vločky na úplný prášok.
3. Rozpustené mydlo nalejte do formičiek s vločkami. Nechajte vychladnúť. Po stuhnutí opatrne vyberte mydlo z formičiek.
4. Mydlo počas kúpeľa rozotrite krúživými pohybmi po pokožke, aby ste vytvorili penu a odstránili odumreté kožné bunky.

**Peelingové mydlo používajte dvakrát týždenne iba na telo. Mechanický peeling by bol pre jemnú pokožku tváre príliš silný a mohlo by dôjsť k jej poškodeniu.**



**BRAUN**

## Tonikum z jablkových šupiek

Stupeň náročnosti ●●○

Jablká obsahujú veľa pektínu, ktorý má upokojujúce a osviežujúce účinky. Obsahujú taktiež cenné vitamíny A a C a draslík, ktorý reguluje bunkové pH.

Mrazené kocky tonika pomáhajú redukovať opuchy, modriny a začervenanie a zároveň stimulujú obeh a regeneračné schopnosti pokožky.

### Spôsob prípravy

1. Šupky a jadrovníky vložte do hrnca s ½ šálky vody a privedte do varu. Potom nechajte vychladnúť a rozmixujte.
2. Do studenej zmesi pridajte asi ¼ šálky vilínovej vody (hydrolát vilínu virgílskeho, dá sa kúpiť v lekárni) a dôkladne premiešajte. Ak je vaša pokožka citlivá, zriedte 1/8 šálky vilínovej vody s 1/8 šálky vody.
3. Zmes vlejte do formičiek na ľad a vložte do mrazničky.

Aplikujte denne po rannej starostlivosti na opuchnuté alebo pomliaždené oblasti tváre.



### Účínok

- tonizuje a osviežuje
- rozjasňuje
- odstraňuje opuchy

### Ingrediencie

- jablčné šupky
- jablčný jadrovník
- voda
- vilínová voda

## Účínok

- čistí
- má antibakteriálne účinky
- hydratuje

## Ingrediencie

- zvyšky mydla
- glycerín
- voda
- éterický olej
- olivový olej



# BRAUN

## Tekuté mydlo zo zvyškov mydla

Stupeň náročnosti ●●○

**Olivový olej** dobre funguje v starostlivosti o atopickú, alergickú a citlivú pokožku. Upokojuje svrbenie, zabraňuje podráždeniu, znižuje začervenanie a zjemňuje a zvlhčuje pokožku.

**Glycerín** je silne hydrofóbny, vďaka čomu má silné hydratačné vlastnosti. Taktiež regeneruje pokožku a uľahčuje transport živín cez zrohovatenú vrstvu.

### Spôsob prípravy

1. Rozmixujte vysušené zvyšky mydla (4 – 5 kúskov) na hobliny. Vložte ich do hrnca a zalejte pol šálkou horúcej vody. Varte na miernom ohni, pokým sa hobliny úplne nerozpustia.
2. Do zmesi pridajte 2 – 3 kvapky obľúbeného éterického oleja, 1 lyžicu glycerínu a pol lyžičky olivového oleja. Miešajte, pokým nedosiahnete jednotnú farbu a konzistenciu.
3. Nechajte mydlo vychladnúť a potom ho nalejte do dávkovača.

**Môžete zmiešať zvyšky mydiel rôznych vôní. Po dlhšom čase stráca väčšina éterických olejov svoju arómu. Oleje sa pri zahrievaní zároveň odparujú.**





# BRAUN

## Kávový telový peeling proti celulitíde

Stupeň náročnosti ●●○

**Kozmetika z mrkvy** má omladzujúci a rozjasňujúci účinok vďaka vysokému obsahu vitamínu A. Zároveň vďaka betakaroténu znižuje šupinatosť pokožky.

**Kávová usadenina** pôsobí ako hrubý peeling. Navyše obsahuje kofeín, ktorý stimuluje spaľovanie tukov, dodáva energiu a zlepšuje prekrvenie pokožky.

### Spôsob prípravy

1. Pripravte si pol pohára kávovej usadeniny. Usadeninu môžete skladovať po každej vypitej mletej káve a uchovávať ju v chladničke, pokiaľ nenazbierate správne množstvo (alebo zbierať usadeninu z kávovaru).
2. Rozmixujte dve surové mrkvy na hladkú pastu.
3. V samostatnej nádobe zmiešajte asi 3 lyžičky kozmetického ílu s vodou.
4. Zmiešajte všetky ingrediencie. Pripravenú pastu ihneď použite. Peeling vmasírujte krúživými pohybmi do vybraných partií tela. Opláchnite teplou vodou.

**Pozor, peeling nie je vhodný na exfoliáciu (na odstránenie odumretých kožných buniek) pokožky tváre.**



### Účínok

- má peelingový efekt
- zlepšuje krvný obeh
- rozjasňuje
- pôsobí proti celulitíde

### Ingrediencie

- kávová usadenina
- mrkva
- voda
- kozmetický íl



## Účínok

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

## Ingrediencie

- sušená citrusová kôra
- soľ
- kyselina citrónová
- jedlá sóda
- detský olej s olivovým olejom
- voda
- esenciálny olej



# BRAUN

## Citrusová guľa do kúpeľa

Stupeň náročnosti ●●●

**Kúpeľová soľ** zvláčňuje pokožku. Má taktiež antiseptické a protizápalové účinky. Podporuje zároveň funkciu krvného obehu a hojivé procesy pokožky.

**Pomarančová, citrónová alebo limetková kôra** má rozjasňujúci účinok a zlepšuje tón pleti. Môže zároveň odstrániť pigmentové škvrny a pomôcť v boji proti čiernym bodkám.

### Spôsob prípravy

1. Nevyhadzujte kôru z pomaranča, grapefruitu, citróna alebo limetky. Sparť ju, nakrájajte na malé kúsky a dajte na teplé a suché miesto.
2. Rozmixujte soľ (asi 1 polievkovú lyžicu) a hrubú kyselinu citrónovú (asi ½ šálky) na rovňako namletý prášok. Sušenú citrusovú kôru rozomleťte pomocou mlynčeka na korenie. Všetko presypte do misky s jedlou sódou (asi 1 hrnček).
3. K suchým surovinám postupne prilievajte detský olej s olivovým olejom. Stačí asi 5 polievkových lyžíc. Použiť môžete aj olivový alebo repkový olej. Po každej pridanej lyžici zmes dôkladne premiešajte.
4. Vlejte vodu do rozprašovača a striekajte postupne do zmesi. Nelejte vodu priamo do zmesi, pretože by to spôsobilo šumivú reakciu a penu. Postupne striekajte na prísady, pokým nebudú mať konzistenciu mokrého piesku.

**Počas miešania zmesi môžete pridať aj pár kvapiek pomarančového alebo mandarínkového esenciálneho oleja.**

5. Hmotu premiešate a vložte do špeciálnych foriem na kúpeľové guľe alebo na výrobu kociek ľadu.

**Z daného množstva surovín vznikne asi 10 kusov. S cieľom dosiahnuť penivý efekt vložte guľe do vane s teplou vodou.**



Braun MultiQuick 9

**Najširšia ponuka  
príslušenstva  
na svete pre  
nekonečné možnosti.**



**BRAUN**

**Designed for what matters**

[www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com)