

DIY: top 7 pilinga za kožu poput baršuna

Često se tijekom jeseni dogodi da naša koža reagira umorom, upalnim procesima ili jednostavno nečistoćom i beživotnošću – spas je jednostavan – iznenadite je kućnim pilingom!

Prilikom izrade i korištenja pilinga potrebno je pratiti nekoliko pravila:

- 1) maksimalno 2 pilinga tjedno (više od toga može nadražiti kožu)
- 2) prije nanošenja pilinga potrebno je dobro očistiti kožu
- 3) postupak: navlažimo kožu, nježno i detaljno utrljamo piling, isperemo pamučnom vaticom, nanesimo hranjivu kremu
- 4) za izradu pilinga koristimo suhi sastojak, vlažni i masni sastojak (omjer 2:2:1/2)
- 5) uživamo u prekrasnoj koži!

Evo nekoliko pilinga koje možete koristiti od glave do pete:

Normalna koža sklona nečistoćama

- 2 žlice kokosovog brašna, 1 žlica pšenične krupice, 1/2 bademovog ulja + 6 kapi lavande prave.

Za osjetljivu kožu

- 4 žlice himalajske soli, 6 žlice cvijeta kamilice (čaj), 2 žlice ulja koštica marelice.

Šećerni piling za tijelo

- u 1 šalicu šećera, dodajte 1/4 šalice ulje kokosa (otopimo ga na vodenoj pari), te 7 kapi ulja pačulija i 4 kapi limuna. Utrljajte na tijelo, posebno na laktove, leđa, prsa i ostala područja koja su sklona nečistoćama.

Razbuđujući piling za tijelo

- u 1 šalicu mljevene kave, dodajte 1 žlicu šećera, 1 malu žlicu mljevenog cimeta, 1/3 šalice ulja badema, te 8 kapi ulja grejpa, 8 naranče i 4 đumbira. Promijšajte kavu, sol i eterična ulja, dodajte bademovo ulje, miješajte sve dok ne postane vlažno kao pijesak.

Utrljajte na tijelo intenzivno da pokrenete cirkulaciju i cijeli organizam.

Šareni piling za tijelo

- u 5 žlica kukuruzne krupice, dodajte 3 žlice naribane kore limuna ili limete, 1 žlicu usitnjetnih sjemenki korjandera, 7 kapi slatke naranče, 4 žlice bademovog ulja

Nježni piling za noge

- u 1 šalicu fino mljevenih zobnih pahuljica dodajte 1 žlicu sjeckanog svježeg ružmarina, 1/2 šalice maslinovog ulja, te 8 kapi e.u. Lavande prave. Imate li priliku za odmor, ostavite da odstoji 5-10min. Ujedno nanesete li piling prije depilacije nogu, masan trag olakšat će proces i učiniti ga manje bolnim.

Papreni piling za stopala

- u 1 šalicu soli, dodajte 1/4 šalice maslinovog ulja, te 3-5 kapi e.u. čajevca i paprene metvice.

Napunite lavor vodom, dodajte 2 žlice sojinog vrhnja i uronite stopala na 10-15min. Jedno po jedno stopalo natrljajte pilingom od prstiju do pete, posebno se osvrnite na tvrda područja. Isperitne, dobro obrišite i namažite uljem ili losionom.

Zavirite u kuhinju, sigurno ćete pronaći prirodne sastojake, a čije korištenje će kožu učiniti sjajnijom i zdravijom. Uživajte u mirisima, testirajte razne kombinacije, dozvolite si petnaest minuta vremena samo za sebe. Oduševit ćete svoju kožu, sebe, a možda i ostale.

Klara Benko, obiteljski aromaterapeut

Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo

MoFit fitness club

[***www.mofit.hr***](http://www.mofit.hr)