



WELLNESS 24. 02. 2016

Domácí peelingy pro hezčí a pevnější pleť

Peeling by měl být jednou ze základních součástí péče o pleť.

Mechanický peeling je přímé obrušování pleti pomocí speciálních krémů a past s...

Pravidelné odstraňování odumřelých kožních buněk pomocí peelingu prospívá všem, bez ohledu na věk či pohlaví. Pleť je díky této proceduře hladká, prokrvená a zdravá. Na trhu najdeme peelingů celou řadu, domácí peeling si však můžete z dostupných a čerstvých surovin vyrobit také sami za pár korun. Domácí peelingy pro hezčí a pevnější pleť mají nejen výhodu ve své finanční dostupnosti, ale také můžete stoprocentně kontrolovat, co peeling obsahuje a přizpůsobit ho momentální požadavkům právě vaší pleti. Domácí peelingy budou pro vaši pokožku hotovým elixírem z přírody.

Co je peeling

Peeling by měl být jednou ze základních součástí péče o pleť. **Mechanický peeling** je přímé obrušování pleti pomocí speciálních krémů a past s abrazivními, brusnými, přísadami. Používají se různé krémy s drcenými mandlovými peckami, **mořským pískem** a mletou pemzou, ale pochopitelně i mnohé **domácí peelingy** pro hezčí a pevnější pleť. Při pravidelném používání se pleť vyhlazuje, kromě vyhlazení však pomůže i s dalšími potížemi. Peeling je vhodný i při celkově **unavené pokožce**, nestejném zbarvení, sluncem mírně poškozené pleti, pigmentových skvrnách, jemných vráskách, akné či rozšířených pórech.

Jak peeling používat

Cílem peelingu je **odstranění poškozené vrstvy** a poté regenerace pokožky. Příliš časté použití není vhodné, protože kůže se nemůže dostatečně rychle **regenerovat**. Normální pleti stačí aplikace jednou za týden či 14 dní. U mastné pleti můžeme zvolit interval i pětidenní. Pokožka se sklone k vysoušení, stejně jako i citlivá pleť, by neměla být vystavena peelingu častěji než jednou za tři týdny. Peeling vždy používejte **jen na vyčištěnou**, trochu vlhkou pleť. Samotný peeling se pak provádí **krouživými pohyby** pomocí prstů. Na obličeji je ideální postupovat od středu směrem ven.

Klasický domácí peeling na obličej

Na peeling budete potřebovat **cukr** nebo **sůl**, olivový nebo **dětský olej** a **esenci** pro lepší vůni. Při volbě mezi cukrem a solí berte ohled především na citlivost vaší pokožky. Pokud trpíte na její zarudnutí, zvolte raději velmi jemný třtinový cukr, který působí na pokožku mnohem méně dráždivě než sůl. V misce smíchejte v poměru 1:2 olej s cukrem nebo solí. Nakonec přidejte pár kapek vonné esence, která dodá celé směsi lepší aroma. Sůl nebo cukr se začne usazovat na dně vyrobeného peelingu, a proto ho neustále ode dna míchejte.

Peeling ze zeleného čaje pro zjemnění pokožky

Zelený čaj lze použít i při výrobě peelingu. Stačí uvařit **silný zelený čaj**, nechat vychladnout a pak jednu lžici čaje smíchat se třemi lžicemi cukru. Zbytek čaje pak můžete použít na odličovací tampónu jako pleťovou vodu.

Cukrový peeling na tělo

Pro udržení jemné pokožky těla mohou být **abrazivní částičky** o dost větší než v peelingu na obličej. Stačí nám obyčejný cukr krystal, který smícháte se svým **sprchovým gelem** nebo krémem. Asi na dvě polévkové lžice sprchového gelu či krému budete potřebovat nejméně stejné množství cukru, poměr ingrediencí tedy bude minimálně **1 : 1**. Pokud máte sušší kůži, můžete sprchový gel nahradit olivovým olejem. Cukr by neměl v přípravku stát příliš dlouho, aby se nerozpustil, a proto si směs připravte těsně před použitím. Gel nebo olej naneste na tělo masážními pohyby a následně vše **opláchněte teplou vodou**. Tento způsob peelingu je levný a velmi účinný.

Domácí peeling na chodidla z mořské soli

Hladké paty bez zrohovatělé kůže nemůžeme mít jen tak samy od sebe. I o chodidla je třeba se dobře starat. Bez pravidelné péče a hydratace hladká chodidla mít prakticky nelze. Alespoň jednou týdně je vhodný i **solný peeling**, který je příjemný a navíc kůži krásně ozdraví. Smíchejte asi jednu deci **olivového oleje** s cca 2-3 lžicemi hrubé **mořské soli**. Umíchejte si kaši a rovnoměrně ji naneste na chodidla i nártý. Ihned začněte s masáží, kterou důkladně provádějte několik minut. Po skončení si opláchněte nohy teplou vodou, namažte je výživným krémem a nasadte si **ponožky**. Kůže tak rychleji změkne a vstřebá krém.

Peeling na ruce z ořechů

Peeling na ruce je dobrý a vhodný po celý rok, nejvíce pak v zimě, anebo pokud pracujete denně rukama. K přípravě peelingu použijte oblíbený **krém na ruce**, jen do něj přidejte **namleté ořechy**. Opět platí, že čím více jich v krému bude, tím bude jeho účinek silnější. Po krátké masáži ruce opláchněte. Ořechy obsahují spoustu vitamínů a výživných látek, jež namáhané pokožce rukou velmi prospějí.

Domácí peeling proti celulitidě

Dobré prokrvení pokožky a odstranění odumřelých buněk pomáhá i v boji proti pomerančové kůži. **Peeling proti celulitidě** si můžete připravit jednoduše z kávy. Stačí kávu zalít menším množstvím horké vody, doplnit olivovým olejem a aplikovat ho ještě teplý. Směs nesmí být moc řídká, aby nestékala, musí mít stále **kašovitou strukturu**. Poté směs nesmývejte a nechejte ji dále působit, postižené partie masírujte alespoň **10-15 minut**. Po té směs opláchněte a partie důkladně protřete a nakrémuje.

Skořicový peeling a zábal proti celulitidě

K přípravě **skořicového peelingu** budeme potřebovat 300 ml bílého hustého **jogurtu**, 1 kávovou lžička **olivového oleje**, 5 polévkových lžic **mleté skořice**. Jednotlivé suroviny spolu dobře promícháme a poté nanese na pokožku. Dobře během nanášení masírujeme a následně necháme působit 30 minut. Skořice má velmi pozitivní účinky na celulitidu, ale někdo na ni může být velmi citlivý, což se projeví červenými fleky. Pálení je zde normální.

Anticelulitidní zábal s kávou a čajem

K přípravě potřebujeme **kávový soc**, zbytky ze sypaného **zeleného čaje**, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce mořské soli. Vše dobře smícháme, nanese na postižené partie a dobře masírujeme asi **15 minut**.

Medový peeling s kávou

Na přípravu peelingu potřebujeme 4 polévkové lžíce **medu**, 2 lžíce mleté **kávy**, třtinový **cukr**. Med lehce ohřejeme, přidáme kávu a cukr. Směs nanášíme na pokožku, masírujeme a následně necháme působit 15 minut. Poté opláchneme.

V mnoha receptech na odbourání celulitidy se vyskytuje káva, skořice a med. Káva podporuje **lymfatický systém** a také zlepšuje krevní oběh, skořice kůži **prohřívá**, rozšiřuje cévy a **odbourává tuk**, med a vločky zase pokožku detoxikují.