

## Piling za lice i domaći recepti



Piling kože sastavni je dio njene pravilne njege. Osnovna svrha pilinga je uklanjanje nakupljenih mrtvih stanica kože i površinskih nečistoća. Osim toga, piling stimulira stanično obnavljanje odnosno regeneraciju kože, a njime je moguće ukloniti i sitne ožiljke te bore.

Premda naša koža ima mogućnost prirodne zamjene odumrlih stanica, ovaj proces može biti usporen zbog niza faktora i negativnih utjecaja. Upravo zbog toga, redoviti piling kože vrlo je važan.

### Kako djeluje piling?

**Preparati za piling lica mogu se temeljiti na dva osnovna principa:**

- **Mehanički piling** – kod ove vrste pilinga preparati su obogaćeni mikrozrncima i fizički uklanjaju mrtve stanice s površinskog sloja.
- **Kemijski piling** – razgrađuje sponje rožnatih stanica i površine kože, a najčešće sadrži niske koncentracije AHA i BHA kiselina ili prirodnih enzima.

Naša preporuka je prirodni mehanički piling, koji ne oštećuje i ne iritira kožu.

**skoči na » [Recepti za domaći piling za lice](#)**

## Koliko često je potrebno raditi piling i kako?

### Učestalost pilinga ovisi prvenstveno o vašem tipu kože:

- Ako imate **masnu kožu**, piling bi trebali raditi dva do tri puta tjedno,
- Kod **suhe kože** potrebno je piling napraviti jednom tjedno ili jednom u dva tjedna, ako je ona izrazito osjetljiva.

Piling se nanosi nježnim kružnim pokretima na vlažnu i prethodno očišćenu kožu, izbjegavajući područje oko očiju. Ovisno o preparatu koji koristite, možda će biti potrebno pričekati određeno vrijeme prije ispiranja. Nakon što piling isperete mlakom vodom, posušite lice i nanesite hidratantnu kremu.

Kod nanošenja pilinga potrebno je izbjegavati grube pokrete, kako ne biste nepotrebno iritirali kožu.

### Recepti za domaći piling za lice

Umjesto kupnje kozmetičkih preparata za piling lica, možete upotrijebiti i prirodne preparate, koji su jednako efikasni, a uz to ne predstavljaju opasnost za kožu lica.

### Donosimo vam nekoliko provjerenih recepata:

1. Pomiješajte žlicu meda s pola žlice kukuruzne krupice te dodajte nekoliko kapi maslinovog ulja. Smjesu nanesite na lice nježnim kružnim pokretima te potom isperite toplom vodom.
2. Dvije žlice kukuruzne krupice izmiješajte s bjelanjkom te dobro istucite. Ostavite na licu desetak minuta, a potom isperite toplom vodom uz lagano trljanje kružnim pokretima. Lice je potom potrebno isprati hladnom vodom, koja potiče skupljanje pora, nakon što je uklonjena nečistoća iz njih.
3. Pomiješajte jednaku količinu usitnjenih badema i zobu te dodajte 20 kapi eteričnog ulja po izboru. Piling nanesite laganim kružnim pokretima na lice ili tijelo te potom isperite.
4. Žlicu meda pomiješajte s dvije žlice sitno mljevenih badema i pola žlice soka iscijeđenog limuna. Smjesu nježno utrljajte na lice i potom isperite toplom vodom.
5. Piling s medom umiruje lice sklono aknama i miteserima, a pogodan je za sve tipove kože. U med možete dodati šećer ili sol i malo limunovog soka, kao i kukuruznu krupicu te potom njime nježno izmasirati lice i isprati toplom vodom.

Ako imate vlastiti recept za piling, koji se pokazao učinkovitim, nadamo se da ćete ga podijeliti s nama u komentarima!