

TRENING HIGIENICZNY 3

DOMOWE PEELINGI

Złuszczenie naskórka, inaczej peeling, jest to zabieg stosowany w kosmetyce i dermatologii, polegający na usunięciu martwych komórek naskórka. Zabieg ma na celu poprawę wyglądu i stanu skóry, poprzez spłycenie drobnych zmarszczek oraz rozjaśnienie przebarwień. Mając więcej czasu warto poświęcić swojej skórze więcej uwagi i zadbać o nią na wiosnę. Pokażemy Wam sposoby na domowe przygotowanie peelingów.



Peeling z zielonej herbaty, cukru i miodu

Efekt: nawilżona, odmłodzona cera. Zielona herbata opóźnia procesy starzenia i redukuje drobne zmarszczki i przebarwienia. Miód doskonale nawilża i utrzymuje wilgoć w skórze.

1. Zaparz kubek zielonej herbaty. Jeśli używasz herbaty w woreczkach, wybierz tą bez dodatku aromatów.
2. Wlej do miski dwie łyżki zaparzonej herbaty i pozostaw do ostygnięcia.
3. Dodaj łyżkę cukru. Całość wymieszaj z łyżką miodu.
4. Nałóż peeling na świeżo umytą twarz. Podczas aplikacji koncentruj się na miejscach, w których skóra jest najbardziej sucha. Do zmycia peelingu użyj wilgotnego ręcznika, na koniec opłucz twarz zimną wodą.

Peeling z oleju kokosowego, cukru i cytryny

Efekt: peelings na bazie oleju doskonale zmiękczej, wygładzają i odżywiają cerę. Cukier dodatkowo złuszczy naskórek, a cytryna rozświetli i oczyści twarz.

1. Umieść 1/2 szklanki oleju kokosowego w misce. Jako zamiennika możesz użyć oliwy z oliwek, oleju migdałowego albo oleju z pestek winogron.
2. Dodaj dwie łyżki cukru. Mieszaj składniki do uzyskania ziarnistej konsystencji.
3. Dodaj łyżkę soku z cytryny.
4. Nałóż peeling na świeżo umytą twarz. Następnie zmyj go mokrym ręcznikiem i opłucz twarz zimną wodą.

Peeling kawowy

Efekt: absolutny klasyk jeśli chodzi o pielęgnację cery. Kawa nadaje skórze świeży, wypoczęty wygląd. Dodatkowo opóźnia procesy starzenia, działa antyrodnikowo i usprawnia mikrokrążenie.

1. Zmiel kawę.
2. Łyżkę kawy wymieszaj z kilkoma kroplami oliwy z oliwek lub oleju kokosowego.
3. Okrężnymi ruchami nałóż peeling na świeżo umytą twarz. Następnie zmyj go mokrym ręcznikiem i opłucz twarz zimną wodą.

Peeling jogurtowy

Efekt: zawarty w jogurcie naturalnym kwas mlekowy, cynki i witamina B6, która stymuluje przepływ krwi, odżywiają cerę, nadają jej blask i pomagają pozbyć się niedoskonałości.

1. Dokładnie oczyść skórę.
2. Wymieszaj jogurt naturalny z dwoma łyżkami otrębów pszennych i oliwy z oliwek.
3. Wmasuj peeling w skórę i pozostaw na min. 15 minut.
4. Spłucz zimną wodą.

Peeling z cynamonu, miodu i cytryny

Efekt: cynamon dobrze radzi sobie z niedoskonałościami, dlatego peeling cynamonowy szczególnie polecany jest posiadaczom skóry tłustej i trądzikowej.

1. Umieść 1 i 1/4 łyżeczki cynamonu w małej misce.
2. Dodaj łyżkę miodu. Mieszaj składniki do uzyskania konsystencji gęstej pasty.
3. Wmasuj peeling okrężnym ruchem, odczekaj 30 minut i spłucz ciepłą wodą.