

# Razkošni domači pilingi za telo



**Nina Medved,**  
aromaterapeutka, botanična parfumeristka, svetovalka za organsko kozmetiko, avtorica [www.magnolija.si](http://www.magnolija.si)

Ste vedeli, da sodijo pilingi med najstarejše kozmetične izdelke? Ljudje so jih – še preden so poznali milo – uporabljali za čiščenje telesa. S pilingom s kože odstranimo nečistoče, odmrle kožne celice in pospešimo prekrvitev. Koža je po pilingu mehkejša, osvežena in bolj gladka. Izdelek, ki v kozmetičnem salonu velja za razkošnega, si lahko v nekaj minutah pripravimo sami. Izdelava je preprosta in zabavna!

## KATERE VRSTE PILINGOV POZNAMO?

Pilingi solahko mehanski ali kemični. Mehanski delujejo na osnovi abrazivov – to so delci različnih velikosti, na primer morska sol, sladkor, kokosova moka, zmleta zelišča ... Pri kemičnem pilingu se uporabijo kisline (najpogosteje AHA), ki kemično odstranjujejo odmrle kožne celice. Kemičnih pilingov raje ne pripravljajte sami, izvajajte jih pod nadzorom dermatologa.

Pilinge lahko razdelimo tudi na blage in grobe oziroma srednje grobe. Blagi pilingi so primerni za nego obraza, grobi ali srednje grobi pa za telo.

## KAJ POTREBUJEMO ZA IZDELAVO PILINGA?

Piling je sestavljen iz abrazivov in baze. Izbrira abraziva je odvisna od tega, ali želimo izdelati piling za obraz ali za telo. Kot bazo lahko uporabimo rastlinsko olje, emulzijo ali gel.

## ABRAZIVI V PILINGU

**Sol:** morska, himalajska, sol iz Mrtvega morja

**Sladkor:** rjavi, trsni, kokosov

Zdrob: pšenični, koruzni

**Moka:** riževa, kokosova, mandlijeva, čičerkina, ovsena, konopljina

**Glina:** zelena, bela, vijolična

**Posušena in zmleta zelišča:** sivka, rožmarin, vrtnica, prava kamilica

**Lupina:** pomarančna, limonina

**Oreščki:** oreh, mandlji, lešnik, marelične koščice

**Začimbnice:** klinčki, cimet, muškatni orešček

**Semena:** jagodova, kivijeva, makova

**Še nekaj idej:** bambusove luščine, kava, vanilja, prašek sandalovega lesa, mire, kadihelne bosvelije, jojobine kroglice

## RASTLINSKA OLJA

Ker je izdelava pilinga na osnovi gela ali emulzije nekoliko zahtevnejša, bomo v recepturah izdelali pilinge z rastlinskim oljem. Poleg tega, da olja poskrbijo za gladko tekstuuro pilinga, bodo našo kožo nahranila in jo zmehcala.

Pri izbiri rastlinskih olj bodite pozorni, da izberete tista, ki so stabilna in ne oksidirajo prehitro. Mednje sodijo jojobino in mandljevo olje, olje mareličnih koščic, olje slivovih jedrc ter seveda olivno olje. Odlično v pilingih je kokosovo olje, ki ga je treba pred vključitvijo v piling nekoliko segreti. Prav tako lahko v piling vključite karitejevo ali kakavovo maslo, vendar bo struktura pilinga trša, zato masla vedno kombinirajte z rastlinskim oljem. Tisti, ki imate malo več kozmetičnega znanja, lahko

izbiro rastlinskih olj prilagodite tipu kože. Tudi dragocenejša rastlinska olja – marulovo, baobabovo, arganovo – so odlična v pilingih, vendar jih sama raje prihramim za izdelke za nego obraza, kot so kreme in oljni serumi.

### KAKO UPORABIMO PILING?

Piling nanesemo na navlaženo kožo, načeloma med prhanjem. Dobro ga vmasiramo v telo, in sicer od stopal navzgor. Vedno masiramo v smeri proti srcu. Močneje masiramo v predelu stegen in na mestih, kjer se nabira celulit. Piling dobro speremo. Pilingov nikoli ne uporabimo na odprtih ranah in vneti koži.

### ROK UPORABE

Oljni pilingi so uporabni najmanj tri mesece in jih ni treba konzervirati. Pri tem je pomembno, da v piling ne posegamo z mokrimi rokami. Takoj ko bo piling prišel v stik z vodo, obstaja možnost nastanka mikroorganizmov.

## Piling ingver-limona

Ta piling je odličen za hladne zimske dni! Eterični olji ingverja in limone ustvarita svež vonj, olje rikitovca pa piling obarva s sončno rumeno barvo. Ta sončni piling bo dvignil vaše razpoloženje v sivih dneh, obenem pa vas bo segrel in zaščitil pred prehladi.

### Sestavine (za 100g):

- 70 g drobno mlete morske soli
- 24 g mandljevega olja
- 1 g olja rikitovca
- 5 g svežega ingverja
- nastrgana limonina lupinica (ekološka)
- 5 kapljic eteričnega olja limone
- 5 kapljic eteričnega olja limete
- 5 kapljic eteričnega olja ingverja

### Postopek izdelave:

1. Pečač obložimo papirjem za peko, pečico segrejemo na 100 stopinj Celzija. Ingver in limonino lupinico drobno nastrgamo in položimo na papir za peko. Za približno 20 minut postavimo v pekač.
2. Sol, ingver in limonino lupinico zmešamo v posodi.
3. V drugi posodici zmešamo mandljevo in rikitovo olje ter dodamo eterična olja. Dobro premešamo.
4. Mešanico olj vlijemo v sol in dobro premešamo.
5. Shranimo v zaprti posodici.

## Razstrupljevalni piling z grenivko

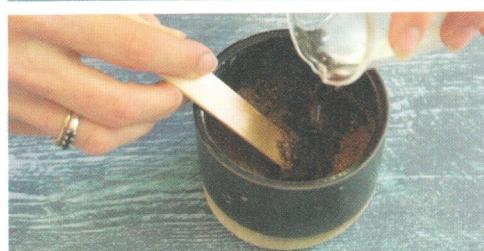
V tem pilingu sem uporabila sestavine, ki pospešujejo prekrvitev, spodbujajo delovanje limfnega sistema in izločanje toksinov iz telesa. Ker bo piling na koži le kratek čas, bo izkoristek teh učinkovin majhen. Vendarle – uporabite ga kot podporo v procesu razstrupljanja!

### Sestavine (za 100g):

- 70 g drobno mlete morske soli
- 24 g sezamovega olja
- 5 g zelene gline
- 1 g klorofila
- posušeni in zmleti listi poprove mete
- 10 kapljic eteričnega olja grenivke
- 3 kapljice eteričnega olja brina
- 2 kapljice eteričnega olja poprove mete

### Postopek izdelave:

1. Posušene liste poprove mete zdrobimo v možnarju.
2. V posodi zmešamo sol, zeleno gline, klorofil in meto.
3. V drugi posodi zmešamo sezamovo olje in eterična olja.
4. Oljni del vlijemo v solno mešanico in dobro premešamo.
5. Shranimo v zaprti posodici.



## Piling za pojesti

Nikar ne pokušajte tega pilinga, saj bo – namesto na vaši koži – po vsej verjetnosti končal v vašem želodcu! Slastno gurmansko kombinacijo in dekadentno barvo sem ustvarila s kakavom, kavo, kokosovim oljem in čudovito dišečim oljem slivovih jedrc.

### Sestavine (za 100g):

- 70 g rjavega sladkorja
- 15 g kokosovega olja
- 10 g olja slivovih jedrc
- 3 g kakava v prahu
- 2 g sveže zmletih kavnih zrn
- 10 kapljic eteričnega olja sladke pomaranče

### Postopek izdelave:

1. Kavna zrna zmeljemo v mlinčku za kavo.
2. V posodi zmešamo sladkor, kakav in kavo.
3. V drugi posodi zmešamo kokosovo olje, olje slivovih jedrc in eterična olja.
4. Oljni del vlijemo v solno mešanico in dobro premešamo.
5. Shranimo v zaprti posodici.

## magnolija

**Magnolija, šola za aromaterapijo in parfumistiko, je odprla svojo prodajalno!**

Vabljeni na **brezplačen posvet** o izbiri eteričnih olj in holistični negi kože z **Nino Medved**, izkušeno aromaterapeutko in ustanoviteljico Magnolije.

**ODPIRALNI ČAS:**  
**VSAK DELOVNIK 9:00-15:00**  
**SREDA 9:00-18:00**

Magnolija, Stoženska 11, Ljubljana Bežigrad  
01 8971 041 | [www.magnolija.si](http://www.magnolija.si)