

## Nawilżanie ust. Warto wprowadzić codzienny rytuał

data aktualizacji: 2019.04.18



**Balsamy do ust stosowane są nadal sezonowo, głównie zimą. Tymczasem kosmetolodzy podkreślają, że nawilżanie i natłuszczenie ust powinno być rutyną pielęgnacyjną, tak samo jak demakijaż czy nakładanie kremów na twarz. Odżywione, nawilżone usta będą jędrne, gładkie i piękne nawet bez makijażu.**

Usta są niezwykle delikatne. Przez cieniutką warstwę nabłonka prześwitują naczynia krwionośne, temu zawdzięczają swój kolor. Skóra ust różni się budową od pozostałej skóry ciała. Jest pozbawiona zewnętrznej warstwy ochronnej, zwanej warstwą rogową. W skórze ust nie ma gruczołów łojowych, które tworzą cienką warstwę lipidową, zapobiegającą utracie wilgoci. To dlatego bez przerwy je oblizujemy, w ten sposób nawilżając. Niska temperatura, wiatr, słońce, suche powietrze, ale też ostre czy słone potrawy, a także niektóre pomadki powodują, że usta bardzo szybko stają się przesuszone i spierzchnięte. A powinny być różowe i gładkie. Jak to osiągnąć?

### **Peeling na dobry początek**

Kosmetolodzy zalecają, aby działać dwukierunkowo - dogłębnie nawilżać i powierzchniowo natłuszczać usta. Wcześniej jednak należy przygotować je na przyjęcie odpowiednich składników. Takim wstępem jest wykonanie peelingu, delikatnego masażu preparatem z drobinami, który

poprawi krążenie krwi i usunie martwy, łuszczący się naskórek.

Na rynku są dostępne gotowe peelings, często oparte na naturalnych składnikach i mające smakowite, owocowe aromaty. Peeling można również wykonać samodzielnie z produktów spożywczych dostępnych w każdym domu. Jednym z najpopularniejszych i najprostszych przepisów jest mieszanie brązowego cukru z miodem. Dla urozmaicenia można dodać kroplę olejku migdałowego, mięty pieprzowej, która będzie działać chłodząco i odświeżająco czy oliwy z oliwek. Miód można także zastąpić olejem kokosowym, a cukier - np. zmieloną kawą lub migdałami.

Regularne wykonywanie peelingu wygładza powierzchnię ust, likwiduje przesuszone skórki, nawilża usta i wzmacnia je, uodparniając na wpływ zewnętrznych czynników i czyniąc mniej podatnymi na pęknięcie. Masaż peelingsiem powinien być delikatny, żeby nie podrażnił delikatnej skóry ust. Przed zabiegiem należy zmyć z ust, przy użyciu mleczka lub płynu micelarnego, wszelkie kosmetyki kolorowe.

**Nawilżający balsam ochronny warto codziennie wklepać w usta przed nałożeniem szminki. Jest to szczególnie ważne, jeśli na co dzień używamy pomadek matowych i trwałych.**

## **Nawilżanie i natłuszczenie**

Balsam do ust to jeden z najpopularniejszych produktów w damskiej kosmetyczce. Szczególnie niezbędny produkt w czasie mroźnej zimy i upalnego lata, gdy skrajne temperatury dają nam się we znaki. Może mieć formę pomadki, sztyftu, kremu, masełka.

Nawilżające działanie mają takie składniki jak mocznik, lanolina, gliceryna, kwas hialuronowy, witaminy A i E. Wnikają w skórę i regenerują jej głębsze warstwy, wpływając na poprawienie ogólnej kondycji ust. W przypadku delikatnych, wrażliwych, podatnych na pęknięcie ust bardzo ważne jest jednak działanie natłuszczające. Tu niezastąpiona jest klasyczna wazelina.

Składnikami natłuszczającymi będą także woski, oleje (np. z oliwy, migdałów, z orzechów macadamia, kokosowy) i masła roślinne (np. masło shea). Nie wnikają one w głąb skóry, pozostają na wierzchu, nadając ustom zdrowy połysk. Szczególnie zaleca się stosowanie ich na noc, kiedy cały organizm, także skóra, regeneruje się podczas snu.

Latem warto wybierać balsamy lub pomadki do ust z filtrem UV, by chronić wrażliwą skórę ust, która jest pozbawiona melaniny.

Pielęgnację uzupełnią maseczki na usta. I znów - na rynku są już dostępne gotowe produkty, w tym w formie plastrów w kuszącym kształcie ust. Można jednak również raz na jakiś czas zastosować domową maseczkę z miodu z kropelką witaminy E.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/nawilzanie-ust-warto-wprowadzic-codzienny-rytual,53952>