

Как ухаживать за губами?

Как и другие части лица, тела, губы подвергаются атмосферным воздействиям (солнце, мороз, ветер, пыль). Чтобы этого не случилось, за губами необходим уход.

Систематический уход за кожей губ позволяет подольше сохранить их свежесть и форму. Он включает различные процедуры - массаж, гимнастику...

Кожа губ бывает сухой и жирной. Сухие губы следует смазывать жирами или высококачественными кремами, иначе они трескаются и шелушатся. На них не смотрится даже самая красивая помада.

Гимнастика губ

Первый комплекс

1. Вытяните губы вперед и приоткройте рот подобно рыбам при дыхании. Закройте и отпустите губы. Повторите 10-20 раз.

2. Двигайте нижней челюстью одновременно с губами последовательно налево и направо. Повторите 10-20 раз.

3. Высуньте язык как можно больше и задержите так 2-3 секунды. Уберите язык и расслабьте 1-2 секунды. Повторите 5 раз.

Второй комплекс

Как ухаживать за губами

Автор: admin

17.07.2012 14:09 -

1. Вытяните губы вперед и дуйте слегка, как бы задувая огонь свечи или сгоняя пушинку. Расслабьте губы. Повторите упражнение 30-40 раз.

2. Вдохните воздух глубоко и надуйте щеки. Выдыхайте воздух сначала медленно и постепенно, затем толчками. Повторите 10-20 раз.

3. Многократно произносите последовательно буквы А, И, О, У, причем, в конце упражнения наберите воздух, надуйте щеки и выпустите сильно воздух через плотно сжатые губы так, чтобы они вибрировали. Повторите 10 -15 раз.

Упражнение 1

С силой выдувайте воздух в течение 6 секунд. Расслабьтесь, откройте рот. Губы можно растянуть над зубами. Расслабьтесь и улыбнитесь.

Упражнение 2

Ежедневное посвистывание. Это упражнение уместно в домашней обстановке, на природе, но не в публичном месте.

Массаж губ

Чтобы обеспечить хорошее кровоснабжение губ (это поможет сохранить их розовый естественный цвет), их необходимо массажировать круговыми движениями утром и вечером сухой щеткой для зубов или кусочка махрового полотенца. Во избежание раннего старения красной каймы губ во время чистки зубов необходимо похлопывать губы зубной щеткой. Эта процедура должна войти в привычку, как и чистка зубов.

Как ухаживать за губами

Автор: admin
17.07.2012 14:09 -

Поможет улучшить кровообращение и сохранить свежесть губ и минутный легкий массаж поколачивающими движениями подушечками пальцев.

После массажа губы следует смазать жирным кремом и оставить его на 10 минут.

Маски для губ

Разглаживает кожу губ и придает им свежесть маска из творога с небольшим количеством сливок. Достаточно чайной ложки смеси. Ее распределяют по коже губ и через 10 минут снимают.

Чтобы губы имели естественный блеск и не пересыхали, нанесите на них смесь огуречного или морковного сока, меда, сметаны, творога. Через 15 минут смажьте губы растительным маслом.

Смешайте протертое яблоко с 1 ч.л. сливочного масла и наложите массу на губы на 15-30 минут. Она хорошо смягчает губы и лечит трещинки на них.

Автор - **Наталия Громская**

[Источник](#)