



草本美疗 beauty DIY

草本美疗系列6

天然润唇护唇美疗方



如果眼睛是灵魂之窗，那嘴唇往往是性感的象征。根据传统面相学，一个人的嘴唇，可以看出爱情的有无，意志的强弱，尤其是结婚运，财运，健康及寿命等。而湿润、有光泽的嘴唇可让一个人好运连连。

还记得你小时候经常拿妈妈的哪一个化妆品来玩？又或者在你的化妆品袋子里，什么东西是一定不可或缺的？你的答案很有可能是唇膏。曾经有人作过调查，如果要求女人只带一样化妆品上街，90%的女人会选择“唇膏”，可见，女人对“嘴唇”的重视。

的确，嘴唇是女人脸上最性感的部位。由于个体、种族、性别的原因，每个人的嘴唇形态都有差异。一张优美、娇柔的嘴唇，是女人增加自身魅力的筹码。正常人的嘴唇红润，干湿适中，润滑有光，如果因为疲倦而影响了健康，嘴唇会及时给你信号。

嘴唇干燥暗淡的原因

1. 长期在冷气房里

在冷气环境里，皮肤表层水份供应不足，水份被干燥空气吸去，长期在无保护的冷气房里，只会让皮肤干燥，让嘴唇受伤害。

2. 累积阳光曝晒

过度接触UVA与UVB紫外线，会让皮肤及细薄的嘴唇变得暗淡，色泽阴沉。

3. 过量使用唇膏

唇膏的最终目的，就是为了要美化仪容，但是长期或过量使用唇膏，却让嘴唇带来负面影响，这是因为唇膏内所采用的色素，长期使用水溶性的有机染色如FD&C红色素，会让嘴唇变得暗淡无色，使嘴唇的皮肤失去光泽。从小我曾观察身边的女性，发现不经常搽唇膏者，拥有较健康、亮丽和自然的嘴唇色泽。

拥有健康嘴唇小提示

1. 每天早上使用含有防晒功能的润唇膏。
2. 避免长时间涂上唇膏，这可让嘴唇变得更加干燥。切记在洗脸前，将唇膏的痕迹完全清洗干净。
3. 若想为你的嘴唇添加颜色，尽可能使用润唇膏或护唇油取代唇膏。如果必须涂上唇膏，先在嘴唇上擦上护唇膏。
4. 改掉舔嘴唇或用唾液润湿嘴唇的习惯，因为这样会将嘴唇本身的水份蒸发掉。此外，避免时常以牙齿咬自己的嘴唇。
5. 睡觉之前，涂上无防晒功能的护唇膏，可锁住水份，滋润嘴唇。
6. 避免使用含人造香精的唇膏产品，这可导致嘴唇非常干燥。
7. 如果嘴唇干裂、有唇皮翘起来时，不要用手去撕，这可损坏细薄的皮肤，导致嘴唇容易撕裂而引起疼痛和流血。你应该涂上润唇膏，让唇皮自动脱落。

经过一天的工作，你可能常常会觉得口干舌燥，嘴唇又干又脱皮，想修正美化美唇，可试一试以下为你介绍的配方，让你与干燥暗淡的嘴唇说“再见”！

撰文/特约草本美疗师 王俐琄(Coreenna Ong) 中文翻译/欧倩慧 图片/www.123rf.com



特约草本美疗师Coreenna Ong

积极提倡天然美容的本地知名草本达人Coreenna Ong (王俐琄)，是本地护肤品牌Vitasence创办人。曾赴澳洲澳亚学院修读家居植物学和香氛理疗自然疗法，经常受邀为媒体作访问和专栏执笔，分享多年来钻研的天然美疗心得，成功掀起本地天然美容风潮，堪称本地自然美容与草药研究专家。

网站: www.vitasence.com

电邮: coreenna@vitasence.com

天然护唇磨砂乳

Coreenna的话：这柔和、滋润的护唇磨砂乳含有纯精油和乳酸，可减少干纹及去除死皮，对双唇特别有效。

用料

新鲜干椰丝 ½茶匙
温鲜奶2汤匙

做法

1. 把干椰丝放入小碟中，加入温鲜奶浸泡约15分钟。
2. 可立即使用。

用法

1. 把少量的护唇磨砂乳涂在嘴唇上。
2. 轻轻地按摩双唇及打小圈。
3. 把护唇磨砂乳抹掉后，用干净的纸巾将嘴唇擦干即可。

Natural Lip-Buffer

Coreenna: Use this recipe regularly to eliminate dead, flaky skin. It is gentle, yet effective and nourishing to the lips as it contain natural oils and lactic acid.

Ingredients

½ tsp fresh desiccated coconut
2 tbsp warm fresh milk

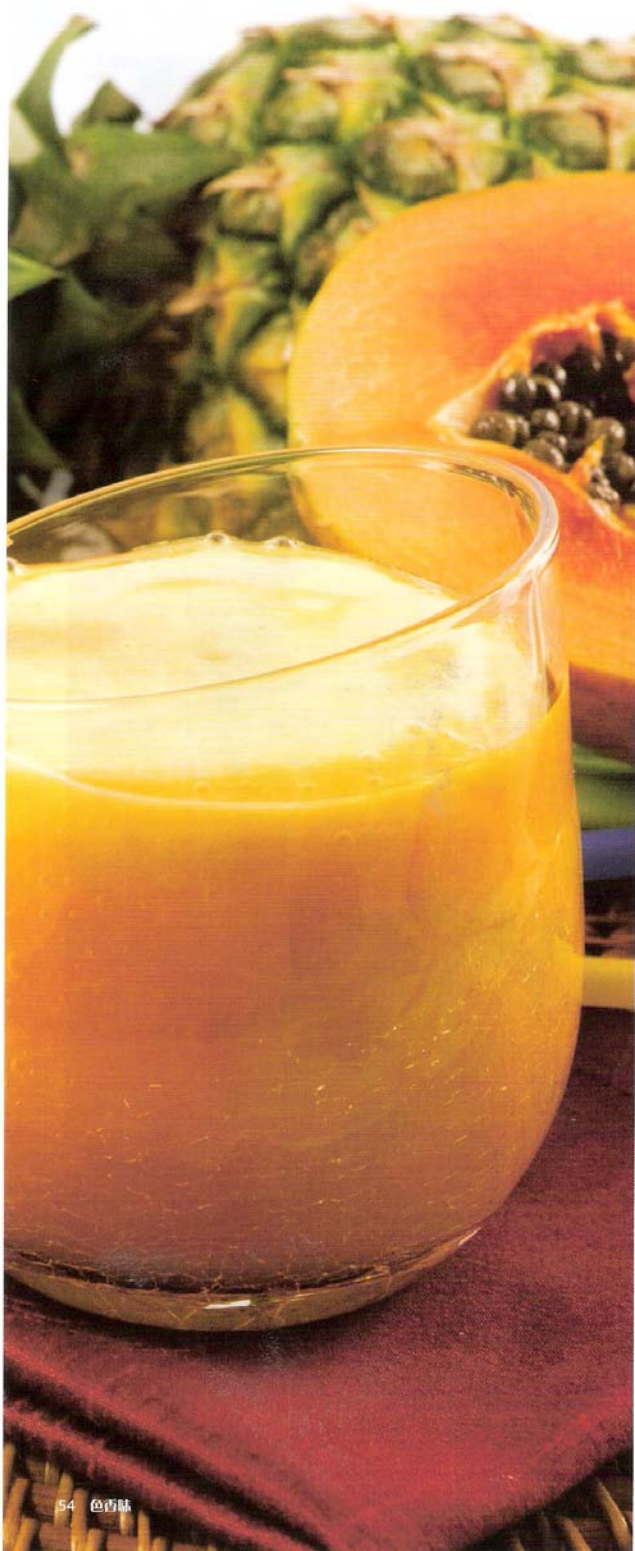
Preparation

1. In a small saucer, soak desiccated coconut in warm milk for 15 minutes.
2. Use immediately.

How to use

1. Apply a small amount onto the lips.
2. Massage lips gently and thoroughly in small, circular motions.
3. Remove the Buffer and blot gently with a clean tissue.





美唇护理霜

Coreenna的话: 这配方可让暗淡的嘴唇带来自然光彩, 让你找回自信。为了达到最好效果, 请在一星期内使用2-3次。

用料

- 全熟木瓜¼片
- 蜜糖½茶匙
- 新鲜薄荷叶(切碎)¼茶匙

做法

1. 把木瓜放入一个小碗并搅烂。
2. 加入蜜糖及薄荷叶再搅拌均匀。

用法

1. 用木瓜护理霜轻轻地按摩双唇。
2. 静待约2至5分钟。
3. 把护理霜抹净后, 用冷水把嘴唇清洗干净即可。

注意: 这配方不可用在受伤或流血的皮肤上。如果嘴唇比较敏感, 先将配方涂在嘴唇的小部分试验。如果嘴唇出现敏感现象, 请停止使用。

Lip Brightening Treatment

Coreenna: Specially created for dull-looking lips to bring back their natural vibrancy. For best results, use 2 to 3 nights every week.

Ingredients

- ¼ slice fully ripened papaya
- ½ tsp honey
- ¼ tsp finely chopped fresh mint

Preparation

1. In a small bowl, mash papaya evenly.
2. Add honey and chopped fresh mint and mix well.

How to use

1. Apply the papaya mixture and massage onto the lips.
2. Allow to remain on the lips for 2 to 5 minutes.
3. Remove and rinse off thoroughly with cool water.

Caution: Not to be used on bleeding, injured skin area. If your lips tend to be sensitive, perform a patch-test on a small area of your lip before proceeding. Stop using if this treatment feels irritating to the lips.



滋润护唇油

Coreenna的话：在睡觉前，把护唇油涂在嘴唇上，早上起来后，你就能拥有滋润的嘴唇了。在任何气候都可使用。

用料

精纯橄榄油3茶匙
精纯鳄梨油2茶匙
维他命E油1胶囊

做法

1. 把所有的精油倒入一个小瓶子里。
2. 把瓶子放在手掌中打滚，让油均匀混合。
3. 把瓶子放置在阴暗清凉的地方。在2个月内用完为佳。

Moisturizing Lip Treatment Oil

Coreenna: Apply this treatment oil before bedtime and wake up with well-nourished lips. Good for all weather conditions.

Ingredients

3 tsp extra virgin olive oil
2 tsp cold-pressed avocado oil
1 capsule vitamin E oil

Preparation

1. Combine the oils in a small glass bottle.
2. Roll the bottle between your palms to blend the oils well.
3. Store in a dark cool place. Use within 2 months.

