



# Бальзам для губ: какой состав действительно работает

## Введение

База + удержание влаги + защита. На стр. 2 — матрица ингредиентов, сезонные рутинны и дневник средств.

## Что должно быть в базе

- Эмоленты: масла ши/какао/жожоба/сквалан
- Оклюзивы: пчелиный воск/ланолин/вазелин
- Увлажнители: глицерин/ГК/алоэ

## Если губы чувствительные

- Избегать ментола/корицы/сильных ароматизаторов
- Тест 2-3 дня на небольшом участке

## Нанесение и уход

- Днём — тонкий слой, ночью — плотнее
- Мягкий пилинг 1-2 раза/нед



### Ингредиент-матрица

Группа	Ищите	Осторожно/по реакции	Избегать при чувств. губах
База	Масла ши/какао, сквалан, жожоба	Касторовое масло (может сушить)	Спирты, ароматизаторы
Окклюзив	Пчелиный воск, ланолин, вазелин	Изопарафины	Ментол/камфора/коричный аль.
Увлажнение	Глицерин, гиалуроновая кислота, АЛВ	АЛВ в бальзаме	
Плюсы	Пантенол, ниацинамид, керамиды	Эфиры лимонена/линалоола	
Защита	SPF для дня (минеральные фильтры)	Отдушки	

### Сезонные рутины

Сезон	Утро	Ночь
Зима	Плотный бальзам + SPF при солнце	Плотный слой + увлажн. сыворотка
Лето	Лёгкий SPF-бальзам, повторять каждые 2-3 часа	Восстановление без SPF
Ветер/горы	SPF + окклюзив	Плотный восстановление

Заметки:

### Дневник бальзамов (тест 7 дней)

Средство	День 1-7 реакция/ощущения	Итог

Заметки:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_