

Nhữ tính sền sệt của rau quất, nồng cay giòn đặc lâu, làm mịc các bãu bì chát trên da mặt. Rau quất tẩm i xay nhuyễn, khi làm mặt nạ sẽ trộn i cho làn da vài loài vi sinh vứt có ích, mà ngày thường xà bông và các chất tẩy rửa đã làm suy thoái. Vì vậy mà sau đó làn da trở nên tươi tắn, bùn trộn nên tin và yêu đỗi hồn.

Còn rửa mặt trộn c khi làm mặt nạ. Nước da nhèn, trộn c khi rửa mặt nên xông hơi đ 15 phút cho lỗ chân lông rộng đ nhở hít bụi bẩn đóng trên mặt. Và trong thời gian này nên nghỉ ngơi thoải mái, ngủ ngon làm việc.



Dĩa chuột

Dĩa chuột ngoài thành phần vitamin A, B1, B2, C, còn chứa một lượng quan trọng các chất vi lượng như: sắt, mangan, iod... Dĩa chuột i là một thực ăn có tác dụng "mát" và i tiêu. Nhờng điều này nó nhốt là dĩa chuột nồi tiêng với việc giúp làm đẹp da mặt.

Tự dà a chuột, ngón i ta đã chia ra nhung “sợi a dà a chuột” dùng đù béo vải, làm cho da mặt đắp c mìn màng tòn i đù p, ít vát nhăn hay chàm nhăn.

Cách làm đắp tết nhặt là dùng dà a chuột rã a súch, thái mỏng theo chiều dài đắp ngay lên mặt khoảng 20 phút, rồi lau súch mót bông nén c hoa hồng. Nhẹ vỗ, bén sú sú dông hớt thành phún vitamin và nhung chàt tết cho da trong dà a chuột.

Chuối chín

Chặt tiết ra tông chuối chín làm cho tông bào da mót nứt ra, vì vậy làm mót nứt bông chuối chín, rồi sau đó rã a mót bông cà chua chín sú giúp cho da mót căng và tòn i mát. Điều lưu ý là sau khi rã a mót bông cà chua đù 5 phút, bén phổi i lau mót bông nén c ệm hooc dudu thím, tuyệt đới không rã a bông xà phòng.

Lòng trung trung gà

Lòng trung trung gà phổi i đù c đánh nhau bông tuyết. Dùng nén c cốt dà a leo (vết tông trái dà a leo) pha vôi lòng trung trung gà và 1 ít nén c hoa hồng, rồi bôi hòn hít y lên da mót chung 20 phút, sau đó rã a mót bông nén c ệm và xoa 1 chút nén c hoa hồng, bén sú thím rết đù chàu.

Chanh

Để có làn da căng mòn, bén vát lát y nén c cốt dà a 2 trái chanh, pha vôi 1 muỗng mót ong hâm cho ấm ấm. Hãy thoa hít chàt y lên mót buối tết, đù khoảng 20 phút, rồi sau đó lau mót thát súch bông nén c suối, hooc nén c hoa hồng.

Khoai tây

1kg khoai tây xắt lát, nقع k , đánh cho n t, l c ra d n d nh trong chai d y k . M i khi r a m t ph  m t t t vào. Cách làm n y gi p da b n d ng b  kh  nh n s  tr n n n m n m ng v  m t m . B i tr ng da: n u l y b t nhuyễn c a khoai tây, tr n v i 1 l t s a t  i. M i bu i sáng b i l n m t 1 l n, d kho ng 20 – 25 phút, sau đó rửa m t b ng n c hoa h ng.

L ng d  tr ng g 

Gi p da h t nh n, tr n n n kh  r o. B n h y d ng m t l ng d  tr ng g  đ nh t i v i 1 mu ng c  ph  s a chua (yaourt) v i 1/2 mu ng c  ph  m t ong v  m t ch t tinh bột khoai tây. D p ch t b t t ng h p n y l n m t ch ng 15 phút, sau đó rửa sạch v i m t t t d u th  m hoặc n c hoa h ng.

Mu n tr  da nh n: thoa l ng d  tr ng g  l n m t d  1 gi .

C r t

G t v  c r t xay nhuyễn, b  vào 1 h u s a chua, nh i cho th t d u. D ng h n h p n y xoa l n m t cho d u, sau đó rửa l i b ng n c l nh. Cách n y tr  m n tr ng c  cho các c c g i m i l n r t c ng hi u. Tr ng h p n y, ch t s a chua t c d ng gi ng nh  thu c kh ng sinh diệt vi khuẩn gây ra m n, m  không làm da b n b  kh . C n riêng sinh t  A trong c r t l i c  t c d ng l m l nh v t s o do m n gây ra.

Mu n tr  da nh n: xay nhuyễn 100g c r t – 1 mu ng glycerine, thoa l n m t khoảng 20 phút.

Pho m t t  i

Tr n 1 mu ng canh pho m t t  i v i 1 mu ng canh s a t  i v  1/2 mu ng c  ph  l  (qu ) xay. D p thoa l n m t trong 2 phút, sau đó rửa sạch b ng n c hoa h ng. M i tu n b n n n l m m t n  b ng cách n y 2 – 3 l n, da m t b n s  tr n n n t  i m t v  tr n trung.

Mặt

Bộn khuỷu 1 thìa cà phê mứt dừa khi thành màu trung, bôi lên mứt đã rách sờ ch. Sau 15 - 20 phút, rách lõi bông nhung n主公 suối hay nhung (riêng ngón tay không dùng cách này).

Noãn hoàng

Trộn 1 thìa noãn hoàng với ½ muỗng cà phê dầu ô liu, cho thêm 5 giọt chanh hay lê đã xay nhuyễn. Cách này sẽ giúp bạn không bị căngнат da vào mùa đông.

Các loại quế

Nghiền các loại quế thành hột nhão, trộn thêm 1 ít sữa tươi. Đây sẽ là 1 hỗn hợp chắt dinh dưỡng rất tốt cho da mặt bạn, nên làm 2 lõi mật mèi tuần. Khi đắp mặt nạ khoảng 15 – 20 phút xong hãy rửa sạch da bằng nước hoa hồng.

Riêng đối với những ai dễ bị đỏ da, không nên làm theo cách này vì quế đâu tây dễ gây kích thích da.

Lá, hoa, và quả cỏ a cúc đỗ i đóa, bông hàm, mâm xôi

Tết cỏ các lá, hoa và quả trên đỗ u đỗ c bông phổi khô, tán thành bột. Lấy 1 hay 2 thìa cà phê bột này, đắp nhung vải phổi, khuỷu cho sờn sờn. Đun trên lửa khoảng 10 – 15 phút. Để nguội rồi đắp lên mặt. Nên thoa giấm trong khoảng từ 15 -20 phút, rồi rách mứt bông bông móm.

Tránh khi làm mứt này, bạn cần phổi rách mứt sạch bông dầu thơm hay dầu thơm vặt. Cách này sẽ

làm cho da bạn trắng nên tinh mát, hồng hào.

Vỏ chanh và các loại rau thơm

Giã nhuyễn vỏ chanh và các loại rau thơm, đắp lên mặt khoảng 1/2 giờ.

Cách này trị da nhạy cảm rất hữu hiệu.

Cà chua

Chặt cà chua chín đứt, bỏ hột, giã nhuyễn đắp lên mặt từ 15 – 20 phút rồi rửa sạch. Trong cà chua có sinh tố A, C và nguyên tố lưu huỳnh cần thiết cho da. Cà chua còn có tác dụng trị da nhăn.



Mèn rêu bia

Men râu bia nghiền nát, trộn chung với 4 muỗng nước – 1 muỗng glycerine. Thoa lên mót đứt da tiêng r้า sù ch mót, có tác dụng trệu da nhăn.

Ngoài ra, sinh hoat và ăn uống cũng ảnh hưởng đến làn da. Cần nghỉ ngơi sau những giờ làm việc mót nước, năng vận động và luyên tập thân thể, tắm rửa thường xuyên, nghỉ ngơi trong không khí thoảng mát sù ch sù. Ăn nhiều rau trái i, trái cây, yaourt, uống nhiều nước, ăn đúng giờ và nhai thíc ăn thít kíc.

DS. Trần Nguyễn