



*Những điều
cần biết về*

Da



Thông tin ebook

Những điều cần biết về da

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Những mẹo và lời khuyên chăm sóc da

Giờ đây, ai mà lại không mong mình có được một làn da sáng và mềm mại. Có vẻ như phụ nữ qua hàng thế kỉ vẫn đang cố gắng để có một làn da hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều có lúc phải đối mặt với mụn trứng cá, lang ben hay làn da đen xạm và vô số các vấn đề khác. Cùng vài mẹo nhỏ và sự cố gắng của bạn, chúng tôi có thể giúp bạn bắt đầu từ việc có một chế độ ăn uống hợp lý để có thể cải thiện và duy trì một làn da đẹp.

Khi chúng ta còn trẻ, các vấn đề về da chưa bao giờ là một mối lo. Có thể là vào lứa tuổi đó, những cái đó chưa bao giờ được coi là một vấn đề. Hoặc cũng có thể là làn da của bạn đẹp tự nhiên. Bạn phải thừa nhận rằng tuổi tác có thể tàn phá làn da của bạn. Càng lớn tuổi, bạn càng có nhiều nếp nhăn hoặc càng nhận thấy trên làn da mình đã có những vết rạn.

Làn da của chúng ta bị ảnh hưởng bởi nhiều tác nhân và có thể chia thành hai nhóm là tác nhân bên trong và bên ngoài. Các tác nhân bên trong là những yếu tố liên quan đến cấu tạo gen di truyền. Gen của chúng ta ở một mức độ nào đó xác định tính lão hóa, là yếu tố ảnh hưởng trực tiếp tới làn da. Các tác nhân bên ngoài là các yếu tố tác động đến chúng ta từ bên ngoài như thói quen, lối sống và bị tác động bởi ánh nắng mặt trời là yếu tố chính ảnh hưởng tới da bạn.

Nếu bạn nghĩ gen chính là thủ phạm khiến cho làn da của bạn không được khỏe thì bạn không cần phải lo lắng nữa. Đã chứng minh được rằng các tác nhân bên ngoài lại có ảnh hưởng sâu rộng đến làn da của bạn hơn là các tác nhân bên trong. Điều này cũng dễ hiểu thôi. Nếu bạn không cung cấp cho cơ thể đầy đủ chất dinh dưỡng thì nó sẽ phản ánh ngay qua làn da của bạn. Những vết thâm, vết lang ben hay làn da đen xạm, tất cả đều liên quan đến việc thiếu dinh dưỡng. Cũng giống việc bạn có một chế độ sinh hoạt không lành mạnh như ngủ ít, hay căng thẳng, hút thuốc hay bỏ qua thói quen tập thể dục cũng sẽ để lại các dấu hiệu rõ rệt trên da bạn.

Gần như là tất cả những gì bạn làm đều ảnh hưởng tới làn da cho dù nó là tích cực hay tiêu cực. Tuy nhiên, ngoài việc ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và sống lành mạnh, làn da của bạn vẫn cần được chăm sóc. Kem, mặt nạ dưỡng da, mỹ phẩm, v.v.. đều là những công cụ khiến cho bạn cảm thấy tốt hơn và trở nên ưa nhìn hơn. Cho dù là bạn có một làn da hoàn hảo thì việc sử dụng những sản phẩm đó cũng chỉ là một cách bạn nuông chiều bản thân. Nhưng nếu bạn sử dụng những sản phẩm không phù hợp với làn da của mình thì không những làn da của bạn không được bảo vệ mà nó còn bị tổn thương.

Loại kem dưỡng da mà bạn cho là một thảm họa đối với mình thì có thể nó lại không phải vậy với người khác. Điều này khá dễ hiểu vì da của mỗi người là khác nhau. Bạn có thể có một làn da nhờn hay da khô hay là da hỗn hợp. Để biết chắc về điều này, hãy làm một vài bước kiểm tra nhỏ của chúng tôi. Bạn sẽ biết chính xác loại da của mình và việc này sẽ giúp bạn lựa chọn phù hợp cho mình những sản phẩm chăm sóc da và các biện pháp chăm sóc cho da khô và da nhờn.

Ai cũng biết rằng một loại kem dưỡng da bình thường không thể làm trẻ hóa làn da của bạn. Làm sạch, làm khỏe, giữ ẩm cho da và các biện pháp khác có thể giúp bạn chăm sóc tốt cho làn da của mình và khiến bạn cảm thấy mình giống như một cô chiêu.

Lão hóa da: Phân loại và nguyên nhân

Trong lịch sử loài người gần đây, một số lượng tiền đáng kể đã được sử dụng cho các phương pháp điều trị và các loại thuốc làm săn chắc da và chống lão hóa da hàng năm. Vì thế, việc hiểu rõ quá trình lão hóa đã làm tổn hại đến da như thế nào là một việc rất cần thiết. Nó hẳn là một quá trình lâu dài trong việc đưa ra quyết định làm thế nào và khi nào là thích hợp để chăm sóc da và phương pháp hay phương pháp điều trị nào có thể giữ và duy trì được một làn da sáng và trẻ trung.

Sự lão hóa da là do hai nhân tố- Nội sinh và ngoại sinh

Yếu tố nội sinh

Sự lão hóa là một quá trình bình thường và tự nhiên được quyết định bởi gen của chúng ta. Trong một số trường hợp, sự lão hóa diễn ra sớm hơn, với một số người khác thì quá trình này lại được trì hoãn. Thông thường, những dấu hiệu của sự lão hóa da trở nên rõ ràng từ độ tuổi 20.

Yếu tố ngoại sinh

Các yếu tố ngoại sinh tác động đến quá trình lão hóa da nhiều hơn là các yếu tố nội sinh. Thói quen và lối sống chắc chắn sẽ tạo nên hoặc làm tăng quá trình lão hóa da sớm.

Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

Mức độ của các chất ô nhiễm và khí thải có trong bầu khí quyển đã làm tạo điều kiện cho việc hấp thụ các tia mặt trời, điều này sẽ làm tổn thương và làm giảm khả năng phục hồi của da. Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ ức chế sự sản xuất collagen của da. Collagen giúp giữ sự đàn hồi của da không bị thay đổi. Lỗ hổng của tầng khí quyển cho phép nhiều hơn các tia cực tím lọt qua. Tiếp xúc với các tia cực tím, dù chỉ là một vài phút mỗi ngày cũng có thể làm tăng nguy cơ ung thư da, chưa kể đến các tổn thương khác cho da như làm cho da trở nên thô ráp và xuất hiện những đốm tàn nhang. Trong thuật ngữ y học, các bác sĩ da liễu gọi những tác động này là “lão hóa da do tia tử ngoại”.

Các bài tập về mặt

Một vài năm trước đây, các bài tập về mặt đã được đưa ra để hạn chế sự hình thành các nếp nhăn trên da. Gần đây, đã có nghiên cứu cho thấy các bài tập đó là nguyên nhân chính gây ra các nếp gấp và nếp nhăn trên da mặt do có sự co bóp cơ mặt. Việc giảm tính đàn hồi sẽ làm tăng các nếp nhăn trên da và làm cho chúng trở nên rõ hơn.

Thuốc lá

Khói thuốc lá có thể gây ra cả những tác động bên trong lẫn bên ngoài cơ thể. Các tác dụng của nicotine có thể gây ra những thay đổi trong cơ thể như thúc đẩy việc phá vỡ quá trình trao đổi của các tế bào da, chưa kể đến các tác dụng phụ có hại khác nữa.

Xác định loại da

Các loại da thường được xác định dựa vào sự biểu hiện của chúng ra bên ngoài. Sự phân loại phổ biến nhất được sử dụng trong việc tiếp thị các sản phẩm thương mại là da thường, da nhờn, da khô và da hỗn hợp. Các phân loại khác bao gồm da dễ bị tì vết, da nhạy cảm và da bị tổn thương do ánh nắng mặt trời.

Đầu tiên chúng ta sẽ xem xét đến những yếu tố ảnh hưởng đến loại da của bạn. Tất cả những việc bạn làm bằng cách nào đó đều ảnh hưởng tới tình trạng da của bạn. Hãy nhìn vào gương và cảm nhận làn da của mình, đừng tự phán đoán quá trình xác định loại da. Hãy để chúng tôi tiến hành việc đánh giá một cách hiệu quả cho bạn.

Sử dụng các sản phẩm chăm sóc da mà không có các thành phần thích hợp cũng sẽ ảnh hưởng tới tình trạng da của bạn. Quá nhiều chất làm mềm trong kem dưỡng ẩm sẽ làm da bạn trở nên nhờn; chất làm tróc da và chất tẩy rửa sẽ khiến cho da bạn bị khô và nhạy cảm. Hãy để chúng tôi phân tích tình trạng da của bạn.

Để xác định loại da thì cần phải có một số điều kiện. Đừng bao giờ thử xác định loại da của mình ngay sau khi vừa rửa mặt với nước hoặc chất tẩy rửa. Da của bạn sẽ phản ứng lại với những thứ đó. Sẽ mất khoảng 4 hoặc 5 tiếng để da của bạn có thể trở lại bình thường sau quá trình làm sạch. Phụ nữ nên cố gắng thử làm nó trong ngày khi họ không sử dụng mỹ phẩm để có thể có những phân tích chính xác nhất.

Sử dụng một miếng khăn giấy, đặt vào những vị trí ngẫu nhiên trên khuôn mặt. Hãy xem trên mẫu khăn giấy có vết thấm nào không bằng cách soi nó dưới ánh đèn. Nếu có thì nghĩa là bạn có một làn da nhờn. Bây giờ bạn có thể nhận thấy sự cần thiết của việc không được trang điểm và sử dụng kem dưỡng da trong quá trình phân tích vì nó có thể để lại dầu trên mặt bạn, nó sẽ thấm vào mẫu giấy ăn và sẽ làm bạn xác định sai loại da của mình.

Ngược lại, nếu bạn thấy các vùng bình thường trên khuôn mặt của bạn khô, cảm thấy bí và nếu bạn có những vảy da khô, thì bạn có một làn da khô. Trong suốt quá trình phân tích này, nếu bạn thấy có cả vùng da mặt khô và nhờn, thì da của bạn là da hỗn hợp. Sau khi chúng tôi đã phân loại da của bạn, thì bây giờ là lúc chúng ta xem xem da của bạn có đang bị bệnh gì hay không.

Nếu bạn tìm thấy bất kì vết đỏ nào xung quanh má và mũi do bị va đập thì nó không được phân loại thành mụn nhọt; hoặc nếu các mạch máu của bạn bị đau hoặc nóng khi bạn chạm vào chúng thì bạn đang mắc bệnh rosacea. Bệnh vẩy nến là một loại bệnh về da mà biểu hiện của nó là xuất hiện các vảy khô, có màu đỏ hoặc trắng xung quanh chân tóc, mắt, mũi và má. Trong trường hợp bạn thấy bất kì triệu chứng nào kể trên thì tốt nhất là nên đến tham khảo bác sĩ da liễu.

Chỉ cần một chút sự chú ý và chăm sóc, bạn có thể có được một làn da tươi sáng, điều này sẽ hiệu quả hơn là đi đến các phòng trị liệu đắt tiền hoặc sử dụng các loại kem chuyên dụng.

Da nhờn: Nguyên nhân và cách khắc phục

Bất kể là ở độ tuổi nào thì da nhờn vẫn luôn được xem là một bất lợi của bạn. Những vùng da bóng nhờn tích tụ bụi bẩn không phải là điều ưa thích của những người có làn da nhờn. Cách chữa trị hay cách khắc phục cho làn da nhờn rất đơn giản và nhẹ nhàng hơn so với nhiều người nghĩ.

Đầu tiên, chúng ta cần phải tìm hiểu lí do vì sao chúng ta lại có một làn da nhờn. Việc tiết bã nhờn (chất làm dưỡng ẩm tự nhiên) với lượng dư thừa của tuyến dầu là nguyên nhân chính của làn da nhờn. Sự tích lũy của bã nhờn làm cho da bạn trở nên nặng và dày hơn, kết quả là bạn sẽ cảm thấy da mình trở nên bóng nhờn. Với việc bài tiết quá mức này, da của bạn sẽ trở nên bóng nhờn và có thể gây ra mụn nhọt. Đây là loại da có tuyến dầu hoạt động mạnh, khiến cho việc lão hóa xảy ra chậm hơn so với các loại da khác. Những nếp nhăn và sự chảy xệ ít có khả năng xuất hiện sớm. Những người có làn da nhờn nên chăm sóc nhiều hơn cho làn da của mình để nó có thể trở thành lợi thế của bạn, khi mà quá trình lão hóa đang đến gần.

Da nhờn, nếu không được điều trị, có thể dẫn đến mụn đầu đen (do lỗ chân lông bị tắc) và sẽ tạo ra các tế bào da chết, khiến da khó duy trì được tình trạng ban đầu. Da bạn sẽ trở nên tái xạm và các lỗ chân lông sẽ lộ rõ.

Không có giải pháp nhanh chóng cho làn da nhờn. Điều trị da nhờn cần một sự kiên nhẫn và kiên trì. Các vấn đề của da nhờn cần phải được điều trị từ bên trong và có thể cần đến sự giúp đỡ của các chuyên gia. Trong đa số các trường hợp, da nhờn được kiểm soát nhưng không hoàn toàn được chữa khỏi. Kể cả trong trường hợp được kiểm soát, tình trạng da cũng chỉ được cải thiện và bớt lượng dầu.

Việc điều trị da nhờn liên quan đến việc loại bỏ các chất bã nhờn dư thừa nhưng không làm khô da. Nhưng nếu loại bỏ quá nhiều thì sẽ gây ra tác dụng ngược lại, vì nó sẽ chỉ kích thích các tuyến dầu sản xuất nhiều bã nhờn hơn để bù đắp cho lượng đã mất.

Phương pháp đúng là làm sạch da với một chất tẩy rửa nhẹ, không chứa chất béo hoặc dầu. Các loại chất tẩy rửa đó loại bỏ các bã nhờn dư thừa gây tích tụ bụi bẩn, đồng thời loại bỏ bụi bẩn. Loại bỏ bụi bẩn bề mặt da sẽ giúp làm giảm bớt sự hình thành mụn.

Một số chất làm sạch có chứa Alpha Hydroxy Acids (AHA) có thể loại bỏ các tế bào chết trên bề mặt da, tạo ra một lớp tế bào mới. Sử dụng thường xuyên sẽ có tác dụng rõ rệt. Luôn luôn sử dụng các sản phẩm kem dưỡng ẩm có chứa AHA được làm từ nước để cải thiện tình trạng khô da do quá trình làm sạch tạo nên.

Luôn nhớ phải tránh sử dụng các chất làm se da có chứa cồn để làm sạch lượng dầu trên da mặt bạn. Hãy sử dụng các sản phẩm khác có nồng độ nhẹ hơn, vì quá nhiều chất tẩy rửa sẽ đẩy mạnh quá trình tiết bã nhờn do da bị khô.

Đừng chà xát mạnh da mặt bạn, bạn chỉ cần rửa mặt 2 lần một ngày, vì lực ma sát bằng ngón tay của bạn cũng đủ để loại bỏ da chết rồi.

Những người sở hữu da nhờn luôn được khuyên không nên sử dụng các loại kem dưỡng ẩm hằng ngày. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tránh sử dụng các chất làm mềm da có chiết xuất từ bơ và các khoáng chất có chứa tinh dầu vì nó chỉ càng làm tăng thêm hàm lượng dầu trên da bạn.

Lời khuyên cho bạn là hãy lựa chọn các sản phẩm không chứa tinh dầu. Thay vào đó hãy dùng các sản phẩm chứa nước vì nó sẽ không làm tắc lỗ chân lông của bạn. Những vết bóng dầu có thể được hạn chế bằng việc sử dụng các sản phẩm có thành phần hấp thụ dầu.

Khi đi ra ngoài, bạn hãy sử dụng kem chống nắng không chứa tinh chất dầu, đặc biệt là gels, vì chúng sẽ không bị nhờn. Kem chống nắng của bạn ít nhất cần phải có SPF 15.

Trong trường hợp bạn có mụn, bạn nên lựa chọn sữa rửa mặt có chứa 1 tỉ lệ phần trăm nhỏ axit. Và đối với kem dưỡng ẩm cũng vậy.

Hãy chú ý tới chế độ ăn của bạn. Da nhờn có thể sẽ trở nên nghiêm trọng hơn bởi các chất tinh bột, thực phẩm chế biến sẵn và đường. Hãy lựa chọn cho mình một chế độ ăn uống ít chất béo, bao gồm các loại rau xanh, trái cây và ngũ cốc. Việc hấp thụ nước cũng rất quan trọng để có thể duy trì độ đàn hồi cho da, hãy hấp thụ ít nhất 3-4 lít nước một ngày cho dù đó là nước hoa quả, trà hay nước lọc. Bên cạnh đó, việc cung cấp đầy đủ các chất vitamin, đặc biệt là vitamin A, B và C là rất quan trọng.

Tạo ra một làn da sáng và không dầu là một quá trình khá mất thời gian nhưng bù lại, hiệu quả lại kéo dài. Chỉ cần một chút nghiêm túc và kiên trì sẽ giúp bạn rất nhiều trong quá trình lão hóa.

Da khô: Nguyên nhân và cách khắc phục

Thời tiết mùa đông là một trong những kẻ thù của da. Mặc dù thời tiết mùa đông sẽ làm hại da bạn hơn bình thường, nhưng vẫn có nhiều tác nhân nữa bạn nên chú ý khi chăm sóc da.

Để giữ cho làn da của bạn được ẩm, mềm mại và trẻ trung thì một chế độ chăm sóc da thích hợp phải được tuân theo. Điều này sẽ làm giảm bớt các thói quen điều trị hoặc sử dụng sai loại thuốc mà có thể làm tổn thương da của bạn thay vì trẻ hóa nó.

Bệnh da khô (xerosis)

Bệnh da khô là một thuật ngữ dành cho da khô. Ngứa ngứa chính là một biểu hiện của bệnh khô da do độ ẩm trong da đã hoàn toàn mất đi và kết quả là bạn sẽ bị bong da, bị ngứa và nứt da.

Da của bạn cần phải có một lượng chất làm ẩm tối thiểu để duy trì được sự đàn hồi của nó. Việc thiếu độ ẩm sẽ làm cho da của bạn không được bảo vệ.

Làn da thiếu độ ẩm cũng sẽ dễ bị hấp thụ các tia cực tím có hại từ mặt trời đến mô dưới của da và sẽ để lại hậu quả khó khắc phục.

Da khô – Nguyên nhân

Tình trạng da khô có thể bị gây ra bởi vô số các tác nhân. Xác định những yếu tố này sẽ giúp bạn ngăn chặn chúng qua việc chăm sóc thích hợp và kịp thời. Hãy kiểm tra xem xà phòng bạn sử dụng có các thành phần thô có trong tự nhiên hay không. Các loại xà phòng khử mùi và chống vi khuẩn rất dễ lấy mất độ ẩm và dầu trong da của bạn, khiến nó trở nên khô hơn.

Các mẹo khắc phục da khô

- Tránh rửa mặt bằng nước nóng và rửa mặt quá nhiều. Việc tắm bằng nước nóng cũng có thể khiến cho da của bạn dễ bị nhiễm trùng bởi nó sẽ loại bỏ các thành phần duy trì độ ẩm trong da. Nếu bạn thường tắm bằng nước nóng và không thể bỏ được thói quen đó thì hãy cố thử thay bằng nước ấm để có thể giảm bớt độ khô của da.

- Tắm giặt thường xuyên – việc tắm giặt thường xuyên, thường là hơn 1 lần một ngày sẽ làm mất đi độ ẩm và tinh dầu tự nhiên có trong cơ thể bạn. Ngoài ra, hãy giới hạn thời gian tắm của bạn chỉ trong 15 phút.

- Bệnh di truyền – những người chịu ảnh hưởng bởi một bệnh di truyền hiếm gặp gọi là bệnh vảy cá thì thường có khả năng bị khô da hơn những người khác.

- Loại kem dưỡng da có chứa alpha hydroxyacid được cho là tốt nhất để dùng cho da khô. Các loại kem dưỡng da có chiết xuất tinh dầu thì có hiệu quả hơn là các loại kem chứa nước vì nó có thể giữ được độ ẩm cho da.

- Việc dưỡng ẩm hiệu quả là phụ thuộc vào nhu cầu trước mắt và lâu dài của bạn. Nếu bạn không muốn bị ngứa do da khô thì kem dưỡng ẩm thông thường có thể giúp bạn.

- Cân bằng chế độ ăn uống và tập thể dục: Uống nhiều nước cũng rất quan trọng.

Nếu các phương pháp điều trị không có hiệu quả trong việc làm giảm các triệu chứng khô da thì tốt nhất bạn nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ da liễu để họ có thể tìm ra nguyên nhân gây ra khô da.

Da hỗn hợp: Chất dưỡng ẩm và Cách điều trị

Các loại da mỗi người là khác nhau cũng như các phương pháp điều trị cũng cần phải thích hợp để đáp ứng nhu cầu của họ. Một số thì có da thường, số khác thì có da nhờn hoặc da khô và nó không thay đổi dù nhiệt độ có thay đổi.

Với một số người, thời tiết lạnh buốt có thể khiến một khuôn mặt da nhờn thành khô trong vài phút. Lí do là không khí lạnh không có đủ độ ẩm để có thể làm ẩm bề mặt khô, đặc biệt là với da và cuối cùng sẽ làm cho da bị mất độ ẩm và dễ bị bong tróc hơn.

Có rất nhiều các phác đồ điều trị da để có thể ngăn ngừa các tác động này. Việc điều trị và làm sạch da hàng ngày của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến việc duy trì độ ẩm của da và ngăn chặn các triệu chứng khô da.

Độ ẩm chính là yếu tố quan trọng để có được một làn da khỏe và đẹp. Làm trắng da không phải lúc nào cũng là một gợi ý hay nhưng lượng độ ẩm mà da bạn sở hữu thì lại ảnh hưởng đến việc bạn chăm sóc nó như thế nào.

Cách điều trị

Thực tế, những người có da hỗn hợp thì các khu vực da dầu và da khô nằm ở các vị trí khác nhau trên khuôn mặt vì thế mỗi khu vực cần phải được điều trị phù hợp: da khô thì được điều trị bằng loại kem và thuốc dành cho da khô, da dầu thì sử dụng các loại kem loại bỏ dầu.

Các vùng da khô thì nên được làm sạch nhẹ nhàng, và tốt hơn là sử dụng các loại kem lạnh và thấm khô bằng khăn, không rửa lại bằng nước ấm.

Vùng da nhờn nên được làm sạch và giữ cho khô để tránh việc mọc mụn. Các vùng da nhờn rất nhạy cảm, nếu sử dụng không đúng loại thuốc hoặc kem thì có thể gây ra mụn và kích thích chúng mọc nhiều hơn.

Các chất dưỡng ẩm cho da hỗn hợp

Tất cả các loại da đều cần phải được duy trì độ ẩm để bảo vệ da khỏi bị nhiễm trùng.

Cả hai loại da nhờn và da khô đều cần duy trì một độ ẩm nhất định, nhưng vùng da nhờn thì đòi hỏi phải được chăm sóc cẩn thận hơn và cần phải được làm sạch sâu hơn.

Da nhờn dễ bị vi khuẩn tấn công, gây ra mụn trứng cá do vi khuẩn thường phát triển mạnh ở các vùng này. Dầu được sản xuất bởi các tuyến dầu chứa các mảnh vỡ của tế bào, là nơi lí tưởng cho vi khuẩn sinh sôi nảy nở.

Nếu da của bạn quá nhờn, vi khuẩn có thể tấn công vào khu vực này và số lượng vi khuẩn sẽ tiếp tục được nhân lên. Nếu có bất kì vi sinh vật nào chui được vào lỗ chân lông, sinh sôi nảy nở và làm lắng cặn các chất độc hại thì lỗ chân lông sẽ bị bít kín và sau đó sẽ bị nhiễm trùng.

Làm thế nào để bảo vệ da của bạn khỏi các loại bệnh nghiêm trọng

Không ai có thể phủ nhận rằng có một làn da sáng, khỏe là việc rất quan trọng để có một cuộc sống hoàn hảo. Nó sẽ giải phóng bạn khỏi những triệu chứng của bệnh về da.

Da có thể là một trong những bộ phận quan trọng nhất của cơ thể bảo vệ bạn tránh khỏi một loạt các bệnh có thể ảnh hưởng đến tính mạng.

Đây là một bộ phận chính bảo vệ bạn. Nó bảo vệ bạn từ tất cả các bệnh nhiễm trùng và cách ly cơ thể bạn khỏi những biến động từ môi trường bên ngoài để giữ cho nhiệt độ cơ thể luôn ổn định.

Đây là cơ quan chính của cơ thể tiếp xúc với thế giới bên ngoài, không ngừng gửi thông tin về bộ não về những cảm giác như đau, nóng, lạnh hay tính chất của vật thể..

Vì thế, không có gì nghi ngờ rằng việc chăm sóc da thích hợp và tránh xa khỏi những hoạt động có hại cho cơ thể bạn và đặc biệt là cho làn da của bạn là một việc cần đặc biệt ưu tiên.

Ung thư da

Giống như hầu hết các bộ phận trên cơ thể, da cũng có khả năng phát triển ung thư. Ung thư là kết quả của việc một tế bào không thể kiểm soát phát triển ở một phần của cơ thể.

Không giống như các tế bào khác là có chức năng cụ thể và được quy định sẵn phân chia, phát triển và chết tại một thời điểm nhất định, các tế bào ung thư thì lại thiếu các bộ phận bên trong cơ thể có thể kiểm soát được sự phát triển của chúng, và kết quả là các tế bào bình thường sẽ bị phá hủy và số lượng các tế bào ung thư sẽ tăng lên nhiều lần trong suốt quá trình.

Về mặt kỹ thuật, cơ thể phản ứng theo nhiều cách với các tế bào ung thư, nhưng sự bất thường này lại gây ra những bệnh khác, khiến các chất dinh dưỡng bị mất đi. Các nghiên cứu cho rằng tế bào ung thư đã sản xuất ra một số lượng lớn các liên kết mạch máu giữa chúng, do đó sẽ lấy đi các tế bào thường với các chất dinh dưỡng.

Một số tế bào thậm chí còn di chuyển sang các phần khác của cơ thể để tiếp tục quá trình phát triển của mình.

Ung thư da là một trong hai khối u ác tính hoặc u lành tính. U lành là bệnh ung thư phát sinh từ các tế bào da khác hơn là các tế bào biểu bì tạo hắc tố. Khối u ác tính thì lại phát sinh từ các tế bào biểu bì tạo hắc tố sản xuất melanin, sắc tố mà tạo cho da màu đặc trưng của nó.

Mặt nạ dưỡng da: Loại mặt nạ phù hợp với da bạn

Mặt nạ dưỡng da được sử dụng như một biện pháp chăm sóc sắc đẹp từ thời xa xưa. Quá trình căng da mặt sẽ giúp bạn có được một khuôn mặt trẻ trung hơn, nhưng nó là một việc khá tốn kém, thay vào đó ta cũng có thể có được một kết quả tương tự bằng việc sử dụng mặt nạ dưỡng da.

Việc sử dụng mặt nạ dưỡng da thường xuyên có thể khiến chúng ta trông trẻ trung và rạng rỡ hơn, nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn sử dụng loại mặt nạ do bạn tự làm hơn là các loại mặt nạ mua sẵn có chứa hóa chất và chất bảo quản. Các thành phần bạn sử dụng để làm mặt nạ là yếu tố quyết định mức độ thường xuyên sử dụng chúng. Độ tuổi của bạn không ảnh hưởng gì đến việc này. Vì thế bạn có thể sử dụng mặt nạ đất sét có chứa đầy đủ các khoáng chất, mặt nạ cam, mặt nạ kem hay mặt nạ gel. Mặt nạ đất sét được thoa đều khắp bề mặt da bạn. Nó sẽ hấp thụ lượng dầu và bụi bẩn trên da bạn khi nó khô. Nó làm săn chắc da và kích thích sự lưu thông máu. Đôi khi nó có thể gây ra khó chịu cho da nhạy cảm và da khô. Đó là lý do vì sao loại mặt nạ này có tác dụng nhiều hơn đối với da nhờn và da đặc biệt. Đối với khi đắp mặt nạ gel thì da của bạn phải được làm sạch trước và được để khô. Bạn có thể bóc lớp mặt nạ này ra sau từ 10 đến 20 phút. Loại mặt nạ này sẽ được tách bắt đầu từ cằm và trở ngược lên trên. Với việc sử dụng loại mặt nạ này, bạn sẽ có thể loại bỏ được các tế bào da chết và thậm chí cả lông mặt và mụn đầu đen. Nó được sử dụng cho mọi loại da từ da thường đến da khô hay da hỗn hợp, nhưng nó không có tác dụng hấp thụ dầu như mặt nạ đất sét. Bên cạnh đó, mặt nạ kem lại có tác dụng là cung cấp đều các chất cần thiết cho da ở mọi vùng trên khuôn mặt và nó có thể mang lại cho bạn một làn da trẻ trung tươi tắn. Tuy nhiên nó không được sử dụng cho da nhờn vì trong thành phần của nó có chứa rất nhiều tinh dầu.

Sử dụng mặt nạ như thế nào

- Bước đầu tiên là chuẩn bị một chiếc cọ to và dẹt.
- Tránh sử dụng ngón tay.
- Hãy nhớ tóc bạn luôn phải được buộc gọn gàng và để hở trán.
- Mặc trang phục hở cổ.
- Bắt đầu đắp mặt nạ bằng việc sử dụng cọ hoặc tay. Hãy cẩn thận tránh các vùng miệng và mắt và cổ.
- Đắp mặt nạ trong vòng 20 phút (không tính thời gian chuẩn bị)
- Để bỏ lớp mặt nạ, hãy làm ẩm da bằng một ít nước và rửa sạch một cách nhẹ nhàng.
- Trong trường hợp sử dụng mặt nạ giấy, bạn phải bóc lớp mặt nạ đó ra. Đồng thời rửa lại bằng nước để phòng trường hợp vỏ mặt nạ vẫn còn.

Mát xa mặt: Tác dụng, sự cần thiết và cách sử dụng

Sự cần thiết của việc mát xa mặt

Việc mát xa mặt có thể giúp bạn duy trì được vẻ đẹp, sự trẻ trung và khỏe mạnh cho làn da. Mát xa mặt có thể làm chậm lại quá trình lão hóa của bạn. Một làn da bị hư hỏng trông rất tệ, như một quả bóng bị xì hơi vậy. Mát xa mặt có thể giúp làm trẻ hóa làn da của bạn và giúp chúng trông đẹp hơn.

Da bị tổn hại và mất tính đàn hồi là do:

- Tia UV
- Sự mất nước
- Sự lão hóa

Ngoài ra, những người có làn da nhờn thì da của họ tiết ra quá nhiều bã nhờn làm bít lỗ chân lông, làm cho da dễ bị mụn và nổi mẩn đỏ.

Tác dụng của việc mát xa mặt

Mát xa là một bài tập cho da mặt của bạn. Nó có tác dụng sâu bên trong da, làm sạch bụi bẩn, giúp lưu thông máu và làm giảm xỉn trét.

Kết quả của việc mát xa

Mát xa mặt giúp bạn có được một làn da sáng và mịn màng. Bên cạnh đó cũng làm tăng tính đàn hồi cho da.

Sự hoạt động của mát xa mặt

Các bụi bẩn bám vào da chính là nguyên nhân gây ra mụn và mẩn đỏ. Nếu chỉ rửa thông thường thì không thể làm sạch được chúng. Mát xa mặt và đắp mặt nạ làm tăng nhiệt độ của da, mở lỗ chân lông và lấy đi những bụi bẩn đó. Hãy sử dụng phương pháp mát xa đúng cách bằng việc mát xa vừa phải, tăng nhiệt độ của da, tăng tốc độ lưu thông máu và các thành phần có trong các tinh chất sử dụng khi mát xa cũng có hiệu quả đối với da. Bên cạnh đó, nó còn có tác dụng làm thư giãn.

Duy trì lớp biểu bì và hạ bì khỏe mạnh

Khi bạn có tuổi, sự lưu thông máu ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Khi sự lưu thông máu được cải thiện bằng cách mát xa mặt và sử dụng mặt nạ, thì da đã được cung cấp đủ oxy và các chất dinh dưỡng để có thể tạo ra được một lớp biểu bì và hạ bì khỏe mạnh.

Tác động của việc mát xa da mặt: có tác dụng như một chiếc mặt nạ

Bằng việc đắp mặt nạ và làm tăng nhiệt độ da mặt, quá trình lưu thông máu được cải thiện và các thành phần có chứa trong mặt nạ cũng có hiệu quả cho da.

Những việc cần làm khi mát xa

- Mức độ thường xuyên của việc mát xa cần phải tùy theo tình trạng da của từng người. Với những ai sợ các vấn đề về da thì có thể tiếp tục các phương pháp điều trị nhẹ nhàng, hiệu quả hàng ngày, và thời gian tiến hành mát xa được giới hạn trong một khoảng thời gian ngắn. Với những người không mát xa hàng ngày thì khoảng thời gian nên tiến hành mát xa là 3 đến 4 ngày một lần và sử dụng sản phẩm dành cho việc mát xa.

- Sử dụng toàn bộ lòng bàn tay khi mát xa khu vực rộng.
- Sử dụng nhiều kem mát xa, đặc biệt đối với những ai có làn da khô.
- Trong khi mát xa, bạn nên mát xa theo hình xoắn ốc theo thứ tự từ trong ra ngoài.

Những việc không nên làm khi mát xa

- Không nên sử dụng quá ít kem. Nếu bôi ít kem thì tay bạn sẽ không đủ trơn, sẽ tạo ra nhiều ma sát.

- Không sử dụng ngón tay của bạn. Khi sử dụng ngón tay, da của bạn sẽ bị kích ứng.
- Không mát xa theo các cách không chuẩn. Nếu bạn không mát xa theo hướng của các đường cong trên khuôn mặt, bạn có thể sẽ tạo ra các nếp nhăn.
- Không mát xa quá mạnh. Mát xa quá mạnh có thể khiến cho da bị kích ứng.

Chăm sóc da cơ bản: Các cách nuôi dưỡng da

15 chú ý quan trọng trong việc nuôi dưỡng da

1. Bạn nên rửa mặt bằng nước ấm (không dùng nước nóng). Rửa mặt bằng nước ấm sẽ mở lỗ chân lông và kích thích lưu thông máu cho da của bạn.
2. Bạn nên làm ướt mặt, sau đó cho một lượng vừa đủ sữa rửa mặt ra lòng bàn tay và thoa đều, sau đó thoa lên mặt và mát xa nhẹ nhàng theo vòng tròn trên mặt.
3. Bạn nên rửa lại mặt bằng nước mát (không dùng nước lạnh). Rửa mặt bằng nước mát sẽ làm se lỗ chân lông trên da bạn. Nhớ rằng việc bạn rửa mặt bằng nước quá nóng hay quá lạnh có thể phá vỡ các mao mạch.
4. Bạn không nên rửa mặt bằng các loại hóa chất làm sạch nếu bạn có vấn đề về mụn. Nếu bạn lạm dụng việc sử dụng các loại thuốc đó thì nó có thể dẫn đến việc da bạn sẽ bị khô và kích ứng.
5. Bạn nên sử dụng các chất làm sạch nồng độ nhẹ, phù hợp với loại da của mình và giữ cho nó tránh khỏi những tổn thương.
6. Bạn nên sử dụng một loại sản phẩm riêng biệt để tẩy trang mắt và đừng quên tẩy trang trước khi đi ngủ.
7. Uống nhiều nước.
8. Không nên tạo quá nhiều áp lực.
9. Kiểm tra chế độ ăn của bạn. Trái cây và rau xanh rất quan trọng để có một làn da khỏe mạnh.
10. Không hút thuốc.
11. Hạn chế các loại đồ uống có cồn. Nó sẽ làm da bạn bị mất nước.
12. Rửa mặt ít nhất 2 lần một ngày.
13. Tập thể dục.
14. Tắm sữa tắm làm mềm da.
15. Ánh nắng mặt trời sẽ cung cấp vitamin D cho cơ thể bạn. Hãy đi bộ hoặc ngồi dưới ánh nắng buổi sáng một lúc mỗi ngày.

Chăm sóc da hiệu quả: các yếu tố quan trọng

Để có được một làn da sáng và khỏe mạnh là điều hoàn toàn nằm trong tầm tay. Bạn có thể có được một vẻ bề ngoài trẻ trung mà không cần phải trang điểm hay thậm chí là phẫu thuật. Cùng với tất cả những công nghệ và bí quyết có sẵn này, để đạt được điều bạn mong muốn là một việc rất dễ dàng. Trước khi bạn bắt đầu đầu tư thời gian, năng lượng và tiền bạc của mình vào các sản phẩm và quy trình chăm sóc da, bạn nên biết những đặc điểm và chất lượng của việc chăm sóc da thành công. Học tập theo những đặc điểm này sẽ giúp bạn đánh giá tốt hơn các mục tiêu chăm sóc da của bạn, tiết kiệm thời gian và tiền bạc cho bạn.

- Có những kì vọng hợp lý: Nếu bạn đang ở độ tuổi ngoài bốn mươi, bạn không nên hy vọng rằng mình sẽ giống những người ở độ tuổi hai mươi. Với việc duy trì làn da và sức khỏe hợp lý, bạn có thể kỳ vọng rằng trông mình có thể trẻ ra từ 10, thậm chí 15 tuổi. So sánh mình với các diễn viên ở Hollywood hoặc với những người mẫu bạn xem trên các tạp chí là một việc thiếu thực tế và điều này sẽ chỉ làm bạn cảm thấy thất vọng.

- Có động lực: Nguyên nhân của việc bạn sẽ cảm thấy tốt hơn khi trông mình trẻ ra là gì? Hay việc vì sao có vẻ ngoài trẻ trung lại quan trọng đến vậy? Nói chung, có một lý do cơ bản cho thấy vì sao mà mọi người lại luôn muốn cải thiện vẻ bề ngoài của mình để nhìn trẻ trung hơn. Có rất nhiều lí do như là một mối quan hệ mới, một công việc mới hoặc bạn cảm thấy mình trẻ trung hơn vẻ bề ngoài của mình. Xác định động cơ có thể giúp bạn tìm ra cho mình một mục tiêu để giúp bạn có một sự lựa chọn đúng đắn.

- Sự tận tâm: Hãy trả lời các câu hỏi dưới đây để xác định mục tiêu mà bạn muốn đạt được. Những câu hỏi này cũng sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về thói quen chăm sóc da của bạn. –bạn sẽ làm những gì để có được điều bạn mong muốn? Bạn có luôn luôn suy nghĩ về làn da của bạn trông như thế nào và làm thế nào để bạn có thể cải thiện nó? Bạn sẵn sàng chi bao nhiêu tiền cho vẻ bề ngoài của mình? Bạn thích việc thực hiện từng bước chậm và ổn định theo tiến trình hàng ngày hay là muốn thực hiện các phương pháp có kết quả nhanh?

- Kiên trì: “Những thứ tốt đẹp nhất trong cuộc sống sẽ mất một thời gian dài hơn để đến với bạn”. Vì thế, để có được một làn da khỏe mạnh và rạng rỡ thì nó cần phải được bảo vệ và chăm sóc hàng ngày.

- Sức khỏe: Rất nhiều người đánh giá thấp giá trị của việc có một cuộc sống khỏe mạnh, chế độ ăn uống hợp lý và các bài tập thể dục. Kết hợp các loại thực phẩm phù hợp với các hoạt động hàng ngày của bạn không chỉ có lợi cho cơ thể bạn mà còn cho cả làn da của bạn.

Tẩy trang: Các điều cần biết và các bí quyết

Do tuổi tác và các nguyên nhân khác như thời tiết, ô nhiễm hay các chất độc hại khác ở trong bầu không khí, mà khuôn mặt và các bộ phận khác của cơ thể chúng ta bắt đầu xuất hiện các nếp nhăn. Bạn cần phải làm sạch da của mình để chúng trở nên trẻ trung hơn. Các tế bào biểu bì bị mất dần khả năng sản xuất tế bào mới trong khi các lớp hạ bì sản xuất collagen thì lại bị mất đi tính đàn hồi, dẫn đến một làn da khô và nhiều nếp nhăn trên khuôn mặt. Nước hoa hồng có thể được sử dụng để làm sạch các đầu vết cuối cùng của dầu trên da. Nó không đóng hay mở lỗ chân lông. Đôi khi nó gây ra kích ứng da nhẹ, làm cho da cảm thấy trở nên căng hơn. Kem dưỡng da cũng có thể tái tạo da. Nó cũng kích thích sự cung cấp máu cho da.

Cách tẩy trang

- Bôi kem dưỡng làm se da bằng một miếng bông, nhưng nếu da của bạn trông có vẻ mệt mỏi và nứt nẻ, thì hãy chỉ vỗ nhanh lên mặt.
- Làm ẩm miếng bông bằng nước tẩy trang và vỗ nhẹ vào lên vùng má, cằm và cổ.
- Nếu bạn có một làn da thường, da hỗn hợp hay da khô thì hãy thật nhẹ nhàng và cẩn thận khi làm sạch da. Đừng bao giờ sử dụng các loại kem có tính làm se da mạnh, nước hoa hồng sẽ thích hợp hơn cho da bạn.
- Với da khô, sử dụng nước hoa hồng pha loãng với nước khoáng. Lau nhẹ bằng bông, tránh các vùng mắt và vùng trên má.
- Với da hỗn hợp, nước tẩy trang nhẹ nên được sử dụng cho toàn bộ khuôn mặt, ngoại trừ vùng mắt. Sau đó bôi chất làm se da lên vùng da nhờn bằng bông. Không bao giờ được sử dụng chất làm se da cho vùng má khô và mắt.
- Những người có làn da nhờn nên tẩy trang bằng các dung dịch có chất làm se da, sử dụng cho vùng da có nhiều dầu nhất như cánh mũi, cằm và trán.
- Đối với da hỗn hợp, làm sạch da bằng cách sử dụng hỗn hợp 2 phần nước hoa hồng pha với 1 phần nước chiết suất từ vỏ cây phi.
- Đối với da khô, pha 2 muỗng nước cốt chanh với 1 muỗng glycerine và 3 muỗng nước hoa hồng rồi lau lên da.
- Đối với da nhờn, hòa tan 1 thìa cà phê hàn the vào 150ml nước hoa hồng. Làm ẩm 2 muỗng dầu ô liu và đổ từ từ vào hỗn hợp trên. Đánh bằng máy đánh trứng cho đến khi chúng trở nên đặc và có dạng kem. Sau đó thêm 2 muỗng nước hoa oải hương và trộn đều.
- Đổ 1 muỗng lá bạc hà băm nhỏ vào 1 chiếc lọ và thêm vào đó 2 muỗng dấm rượu táo. Lắc đều và để vào tủ lạnh trong vài ngày. Lọc bỏ cặn rồi thêm vào đó 300ml nước. Lau lên da mặt bằng bông.
- Đối với da nhạy cảm và để làm dịu da cháy nắng, nghiền dâu tây và đắp lên da mặt trong vòng 5 phút rồi sau đó rửa sạch.
- Hoa hồng có tác dụng cân bằng độ pH cho da rất tốt. Để làm nước hoa hồng bạn cần trộn 1 muỗng tinh dầu hoa hồng cùng với 2 ¼ lít nước cất. Đổ vào lọ và bảo quản trong tủ lạnh.
- Dầu vitamin E và dầu lúa mì rất có hiệu quả đối với da khô.
- Xoa một lát khoai tây lên mặt và cổ, rửa sạch sau 15 phút. Việc này có tác dụng cho da nhờn và có thể dùng cho da khô như một chất dưỡng ẩm.

Giữ ẩm: Chức năng và bí quyết

Chức năng của kem dưỡng ẩm:

Chức năng của kem dưỡng ẩm không chỉ là để ngăn ngừa sự mất nước của da mà còn đẩy nhanh tốc độ tái tạo tế bào. Nó phải chứa các thành phần cung cấp vitamin, khoáng chất,... cho da. Có các loại kem dưỡng ẩm đặc biệt có tác dụng tăng cường các rào cản chống thấm và làm dịu da bằng lớp dầu tự nhiên.

Một số điểm cần nhớ:

Nên sử dụng kem dưỡng ẩm sau khi da bạn đã được làm sạch. Bạn nên bôi kem bằng các đầu ngón tay. Kem dưỡng ẩm làm sáng da dạng lỏng được sử dụng cho da thường và da dầu. Kem dưỡng da cần phải được bôi đều khắp khuôn mặt và từ trên trở xuống cằm để làm các cơ được thư giãn và thúc đẩy lưu thông mỗi đêm.

Các loại kem dưỡng ẩm tự làm:

- Kem dưỡng dưa chuột

Các bước để làm kem dưỡng dưa chuột

- Lấy một lát dưa chuột

- Một muỗng nước chanh

- Đổ nước chanh lên lát dưa chuột và làm lạnh nó trong vòng 22 phút. Giờ hãy lấy miếng dưa chuột ra, cắt thành các mẫu nhỏ và đắp lên mặt. Việc này sẽ giúp làm giảm nhiệt độ cơ thể và làm ẩm da mặt. Ngoài ra, nó cũng có tác dụng làm săn chắc da mặt bạn.

- Kem dưỡng bơ

Các bước để làm kem dưỡng bơ

- Lấy một quả bơ có kích thước trung bình.

- Một muỗng mật ong

- Một muỗng nước cốt chanh

- 200g sữa chua

- Trộn mật ong và ruột bơ, sau đó xay nhuyễn (dùng máy xay sinh tố). Giờ hãy đổ nước cốt chanh và sữa chua vào để tạo thành hỗn hợp kem.

- Làm lạnh hỗn hợp đó trong 35 phút. Mát xa mặt và cổ bằng hỗn hợp đó cho tới khi da hấp thụ được toàn bộ lượng kem.

- Để qua đêm. Nó sẽ làm cho da bạn trở nên sáng bóng.

- Kem dưỡng mỡ lông cừu

Các bước để làm kem dưỡng mỡ lông cừu

- Lấy một muỗng mỡ lông cừu

- Lấy ½ muỗng dầu hạnh nhân

- 1 viên vitamin E

- 2 muỗng cà phê nước lạnh

- Làm ấm dầu hạnh nhân và mỡ lông cừu bằng một chiếc đĩa để trong nước nóng. Thêm vào đó viên vitamin và nước lạnh rồi trộn đều. Bôi hỗn hợp đó lên mặt và cổ của bạn.

- Kem dưỡng chanh

Các bước làm kem dưỡng chanh

- Lấy 2 thìa cà phê nước cốt chanh

- 100g gelatin

- 1 chén nước cốt
- Hòa tan gelatin trong nước và thêm vào đó nước cốt chanh rồi làm lạnh hỗn hợp đó trong vòng 20 phút. Bôi hỗn hợp đó lên mặt và cổ rồi để 20 phút. Sau đó rửa sạch bằng nước ấm.

Kem dưỡng ẩm tự nhiên cho nam giới

- Các bước làm kem dưỡng tự nhiên:

- Lấy 2 thìa cà phê sáp ong
- 2 thìa cà phê mỡ lông cừu
- 2 muỗng dầu ô liu
- 6 muỗng nước sắc cỏ xạ hương
- 12 giọt dầu đàn hương

- Đun chảy sáp ong và trộn đều với các nguyên liệu khác. Bôi lên toàn bộ khuôn mặt và hãy cảm nhận sự thay đổi.

- Các loại kem dưỡng ẩm khác:

- Trộn $\frac{3}{4}$ chén nước hoa hồng, $\frac{1}{4}$ chén glycerine, 1 thìa cà phê giấm và $\frac{1}{4}$ thìa cà phê mật ong. Bảo quản trong một chiếc lọ và sử dụng đều đặn sau khi rửa mặt.

- Lấy 2 thìa cà phê nước ép rau diếp, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê dầu hạnh nhân, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê bột yến mạch, $\frac{1}{2}$ thìa cà phê mật ong. Trộn tất cả các nguyên liệu trên và bôi lên mặt.

Làm sáng da: sử dụng thảo dược để làm sáng da

Có một làn da đẹp là điều kiện đầu tiên để một người trở nên xinh đẹp. Da tối mặc dù có thể không được chuyển đổi thành một làn da sáng hoàn toàn nhưng có thể đem lại một tác động đáng kể. Sau đây là các cách sử dụng thảo dược để làm sáng da:

- Trộn bột gỗ đàn hương với nước hoa hồng và bôi lên mặt hàng ngày.
- Bột nghệ cũng có thể trộn với bột gỗ đàn hương và bôi lên mặt hàng ngày.
- Bôi tinh dầu hạt nho lên mặt và cổ.
- Nghiền bột hạnh nhân và trộn với nước hoa hồng. Bôi lên mặt và cổ. Hỗn hợp này sẽ mang lại cho bạn một làn da sáng bóng.
- Trộn hỗn hợp dưa chuột nghiền và nước dừa và bôi lên da mặt.
- Ngâm 4 quả hạnh nhân qua đêm. Xay nghiền chúng sau khi đã bóc sạch vỏ. Thêm vào đó ½ thìa cà phê bột đậu xanh, một thìa cà phê sữa tươi và 4 giọt nước cốt chanh. Trộn đều hỗn hợp và bôi lên mặt. Mát xa da mặt nhẹ nhàng trong vòng 15 phút cho tới khi bột tan hết. Rửa lại bằng nước ấm và sau đó là nước lạnh.
- Ngâm các lát cắt khoai tây trong nước lạnh trong vòng 10 phút. Chà chúng lên mặt, cổ và bàn tay.

Các sản phẩm chăm sóc da tự nhiên

Bột dong: Làm khô mụn

Bơ: Làm ẩm

Lúa mạch: Chống tì vết, làm sạch lỗ chân lông, làm giảm các nếp nhăn

Củ cải: Làm ẩm

Cồn thuốc cánh kiến trắng: Chất bảo quản tự nhiên cho các loại kem, sữa dưỡng và cho da nứt nẻ

Bicarbonate của Soda: Làm mềm nước. Làm mềm, làm sạch, làm sáng da khi trộn với các thành phần khác

Hàn the: Làm se khít lỗ chân lông, chống khô da

Cám: sloughs, làm ẩm

Cà rốt: Làm giảm ngứa ngoài da, làm mờ vết thâm và điều trị cho mí mắt

Dầu thầu dầu: Cân bằng độ pH cho mọi loại da

Cúc dại: Làm sạch, làm ẩm cho da khô

Bơ ca cao Giữ ẩm cho da

Siro ngô Làm sạch lỗ chân lông

Bột ngũ cốc Chất làm đặc tự nhiên cho các loại kem, sữa dưỡng, mặt nạ.

Tinh bột ngô Giảm bóng mắt, giảm nếp nhăn

Dưa chuột Dưỡng ẩm cho da khô

Cây bồ công anh

Trứng Lòng trắng cho da thường và da nhờn, lòng đỏ cho da khô và da thường

Lòng trắng trứng Làm mịn và săn chắc da

Hoa cây cơm cháy Dưỡng ẩm cho da khô

Muối magie Tránh tì vết

Thì là Làm giảm nếp nhăn

Cây hoa vân anh Làm mềm da

Gelatine Chất làm đặc cho mặt nạ mặt

Glycerine Làm ẩm, làm mềm da

Bưởi Se khít lỗ chân lông

Các loại thảo mộc Có trong sữa tắm; xông hơi; kem dưỡng

Cây thực quỳ Cánh hoa khô cung cấp chất làm mềm, làm ẩm da

Mật ong Làm sạch các lỗ chân lông, làm săn chắc da, làm ẩm da, làm giảm nếp nhăn, chống tì vết

Mỡ lông cừu Làm ẩm và làm mềm da

Mỡ lợn Làm ẩm và làm mềm da

Cây oải hương Làm mịn

Hoa oải hương nước Làm mềm và mịn da

Rau diếp Điều hòa

Vôi Axit, làm se da

Cúc vàng Khử nước- làm giảm chất nhờn trên cơ thể

Cây kinh giới Giảm căng thẳng

Sốt mayonnaise Làm sạch và làm ẩm da

Sữa Làm se lỗ chân lông, làm mịn mọi loại da, làm mát vết cháy nắng

Bạc hà Kích thích

Bùn Mỡ rộng lỗ chân lông, da dầu, nếp nhăn

Các loại hạt Làm se lỗ chân lông, giảm nếp nhăn, mụn đầu đen và sự mất nước

Bột yến mạch Làm mịn da, chữa lành vết thương và làm giảm ngứa

Các loại tinh dầu Da khô: hạnh nhân, ô liu, đậu phộng; Da nhờn: ngô, dầu rum, hướng dương, dầu mè; Da bất kì: bơ, dừa, lúa mì

Đậu bắp Lá khô cung cấp chất làm mềm

Nước cam

Cây hoa bướm Làm mềm

Đu đủ Làm mịn

Dứa Làm sạch, cân bằng độ pH

Nho khô Chống tì vết

Khoai tây Giảm bọng mắt

Bột yến mạch Làm mềm da

Hoa hồng Có hiệu quả làm se da cho da dầu

Nước hoa hồng Làm mềm da

Cây hương thảo Kích thích cơ, làm săn chắc da

Cây ngải đắng Cân bằng độ pH cho da dầu

Muối Cung cấp chất

Dâu Cân bằng độ pH cho da dầu, chống tì vết

Sắn Làm săn chắc da, làm se khít lỗ chân lông, chống cháy nắng, làm giảm đau chỗ da bị viêm

Trà Làm dịu da cháy nắng, làm giảm bọng mắt, tăng sự lưu thông

Húng tây Cung cấp chất

Cà chua Mở lỗ chân lông

Cây củ cải Làm giảm vết đỏ

Giấm Làm se khít lỗ chân lông, làm sạch, làm mềm và chống tì vết, da ngứa và cháy nắng

Mầm lúa mì Làm se khít lỗ chân lông

Bột lúa mì Chất làm đặc cho kem dưỡng da mặt

Cây phỉ Làm giảm bọng mắt, làm chất khử mùi

Men Sử dụng trong mặt nạ dành cho da dầu và da bị tì vết

Sữa chua Làm sạch, cho da thường và da nhờn

Làm sạch: Các chất làm sạch dành cho mặt

Làm sạch cơ thể là loại bỏ mồ hôi, dầu mỡ, bụi bẩn, tẩy trang và vi khuẩn từ da mà không thể dùng các cách làm sạch thông thường. Các loại kem sẽ làm sạch sâu hơn và kĩ hơn bên trong lỗ chân lông.

Các bước làm sạch

- Luôn buộc tóc gọn trước khi bôi kem để tránh cho kem dính vào tóc.
- Bôi nhiều kem vào phần má, cằm, cổ và trán.
- Mát xa để cho kem thẩm thấu vào da, theo chiều hướng lên trên và ra ngoài, đặc biệt tập trung vào các nếp gấp gần mũi, dưới cằm, cổ, dái tai và xung quanh miệng.
- Dùng bông ẩm để lau sạch kem vì bông khô sẽ hút hết độ ẩm trên da.
- Lau bằng bông khoảng 2-3 lần cho đến khi thấy bông sạch.
- Việc làm sạch cần thực hiện 2 lần một ngày, một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>