

Nhờ tính sát khuẩn của rau quế, nước sẽ giữ được lâu, làm mất các biểu bì chết trên da mặt. Rau quế tươi xay nhuyễn, khi làm mặt nạ sẽ trở lại cho làn da vài loại vi sinh vật 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, bền vững nên tin và yêu đời hơn.

Cần rửa mặt trước khi làm mặt nạ. Nếu da nhờn, trước khi rửa mặt nên xông hơi để 15 phút cho lỗ chân lông rộng để nước hấp thụ dễ dàng hơn. Và trong thời gian này nên nghỉ ngơi thoải mái, ngừng làm việc.



Đũa chuối

Đũa chuối ngoài thành phần vitamin A, B1, B2, C, còn chứa mặt nạ cũng quan trọng các chất vi lượng như: sắt, mangan, iod... Đũa chuối là mặt nạ thực ăn có tác dụng "mát" và làm dịu. Nhờ đó điểu chỉnh yểu như là đũa chuối nên tiếp tục với việc giúp làm đẹp da mặt.

Tỏi dứa chua chua, ngọt ngọt đã cho ra những “sữa dứa chua chua” dùng để bôi vào mặt, làm cho da mặt trắng mịn màng trắng đẹp, ít vết nhăn hay chàm ngứa.

Cách làm đẹp mặt tốt nhất là dùng sữa chua chua sệt, thái mỏng theo chiều dài đắp ngay lên mặt khoảng 20 phút, rồi lau sạch mặt bằng nước hoa hồng. Nhờ vậy, bạn sẽ sở hữu được làn da thành phần vitamin và những chất tốt cho da trong sữa chua.

Chuối chín

Chặt tỉt ra từ chuối chín làm cho tế bào da mặt nở ra, vì vậy làm mặt nở bằng chuối chín, rồi sau đó rửa mặt bằng cà chua chín sẽ giúp cho da mặt căng và trắng mịn. Điều lưu ý là sau khi rửa mặt bằng cà chua để 5 phút, bạn phải lau mặt bằng nước hoa hồng để da mềm, tuy nhiên đừng rửa bằng xà phòng.

Lòng trắng trứng gà

Lòng trắng trứng gà phải được đánh như bông tuyết. Dùng nước cốt dứa leo (vắt từ trái dứa leo) pha với lòng trắng trứng gà và 1 ít nước hoa hồng, rồi bôi hỗn hợp này lên da mặt chừng 20 phút, sau đó rửa mặt bằng nước ấm và xoa 1 chút nước hoa hồng, bạn sẽ thấy rất dễ chịu.

Chanh

Để có làn da căng mịn, bạn vắt lấy nước cốt của 2 trái chanh, pha với 1 muỗng mặt ong mật cho mềm mịn. Hãy thoa hỗn hợp này lên mặt buổi tối, để khoảng 20 phút, rồi sau đó lau mặt thật sạch bằng nước sôi, hoặc nước hoa hồng.

Khoai tây

1kg khoai tây xắt lát, rửa sạch, đánh cho nát, lọc ra để dành trong chai thủy tinh. Mỗi khi rửa mặt pha một ít vào. Cách làm này giúp da bạn đang bị khô nứt nên mềm mịn màng và mát mẻ. Bôi trứng gà: rửa sạch trứng gà, trộn với 1 lít sữa tươi. Mỗi buổi sáng bôi lên mặt 1 lần, để khoảng 20 – 25 phút, sau đó rửa mặt bằng nước hoa hồng.

Lòng đỏ trứng gà

Giúp da hồng nhợt nhạt, nên khô ráo. Bạn hãy dùng một lòng đỏ trứng gà đánh với 1 muỗng cà phê sữa chua (yaourt) với 1/2 muỗng cà phê mật ong và một chút tinh bột khoai tây. Đắp cho mặt bạn lên mặt cho 15 phút, sau đó rửa sạch với nước mát để da trở về bình thường.

Mụn trên da mặt: thoa lòng đỏ trứng gà lên mặt để 1 giờ.

Cà rốt

Cắt nhỏ cà rốt xay nhuyễn, bỏ vào 1 hũ sữa chua, nhồi cho thật đều. Dùng hỗn hợp này xoa lên mặt cho đều, sau đó rửa sạch bằng nước lạnh. Cách này trị mụn trên mặt cho các cô gái mới lớn rất công hiệu. Trứng gà này, chất sữa chua tác dụng giúp thu hẹp lỗ chân lông kháng sinh diệt vi khuẩn gây mụn, mà không làm da bạn bị khô. Còn riêng sinh tố A trong cà rốt thì có tác dụng làm lành vết sẹo do mụn gây ra.

Mụn trên da mặt: xay nhuyễn 100g cà rốt – 1 muỗng glycerine, thoa lên mặt khoảng 20 phút.

Pho mát tươi

Trộn 1 muỗng canh pho mát tươi với 1 muỗng canh sữa tươi và 1/2 muỗng cà phê lê (quả) xay. Đắp thoa lên mặt trong 2 phút, sau đó rửa sạch bằng nước hoa hồng. Mỗi tuần bạn nên làm mặt nạ bằng cách này 2 – 3 lần, da mặt bạn sẽ trở nên tươi mát và trung.

Mặt

Bỏ 1 thìa cà phê bột đắp khi thành màu trắng, bôi lên mặt đã rửa sạch. Sau 15 - 20 phút, rửa lại bằng nước sôi hay nước lạnh (riêng người bị dị ứng 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 căng mặt da vào mùa đông.

Các loại quả

Nghiền các loại quả thành bột nhỏ, trộn thêm 1 ít sữa tươi. Đây sẽ là 1 hợp chất dinh dưỡng rất tốt cho da mặt bạn, nên làm 2 lần mỗi tuần. Khi đắp mặt nạ khoảng 15 – 20 phút xong hãy rửa sạch da bằng nước hoa hồng.

Riêng đối với những ai có bị dị ứng da, không nên làm theo cách này vì quả dâu tây dễ gây kích thích da.

Lá, hoa, và quả của cúc dại, bạc hà, mâm xôi

Tốt cả các lá, hoa và quả trên đều có thể phơi khô, tán thành bột. Lấy 1 hay 2 thìa cà phê bột này, đổ nước vào pha bột, khuấy cho sền sệt. Đun trên lửa khoảng 10 – 15 phút. Đổ nguội rồi đắp lên mặt. Nằm thư giãn trong khoảng từ 15 -20 phút, rồi rửa mặt bằng bông mềm.

Trước khi làm mặt nạ, bạn cần phải rửa mặt sạch bằng dầu thơm hay dầu thảo mộc. Cách này sẽ

làm cho da bạn trở nên tươi mát, hồng hào.

Vắt chanh và các loại rau thơm

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

Cách này trị da nhờn rất hiệu quả.

Cà chua

Chọn cà chua chín đỏ, bóc vỏ, 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 nhờn.



Menghàn bia

Meng rửa u bia nghi n nát, tr n chung v i 4 mu ng n c – 1 mu ng glycerine. Thoa lên m t đ n a ti ng r a s ch m t, có tác đ ng tr da nh n.

Ngoài ra, sinh ho t và ăn u ng cũng nh h ng đ n làn da. C n ngh ng i sau nh ng gi làm vi c m t nh c, n n g và luy n t p thân th , t m r a th ng xuyên, ngh ng i trong không khí thoáng mát s ch s . Ăn nhi u rau t i, trái cây, yaourt, u ng nhi u n c, ăn đúng gi và nhai th c ăn th t k .

DS. Tu n Nguy n